叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 30道诱人的意面料理：简单、(30 Tempting Spaghetti Meals Easy,) 000001

2. 30道诱人的意面料理：简单、(30 Tempting Spaghetti Meals Easy,) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

30道诱人的意面料理：简单、(30 Tempting Spaghetti Meals Easy,)

- ['temptɪŋ]
30 TEMPTING
- 诱人的

30 诱人

[spə'geti] [mi:lz]
Spaghetti meals
意大利细面条 餐

意大利面套餐

['i:zi] , [ˌi:kə'nɑ:mɪk(ə)l] , DELICIOUS1
EASY , ECONOMICAL , DELICIOUS1
简单的 , 经济 , DELICIOUS1

简单、经济、美味!

[haʊ] [spə'geti] [kæn; kən] [help] [ju:; jʊ] [sɜ:rv] [mɔ:r] [dɪ'lɪʃəs] , [mɔ:r] ['nɜ:rɪʃɪŋ] [mi:lz]
How spaghetti can help you serve more delicious , more nourishing meals
如何 意大利细面条 能 帮助 你 服务 更多的 可口的 , 更多的 滋养 餐

意大利面如何帮助你烹制更美味、更营养的餐点

[fɔ:r; fər] [les] ['mʌni]
FOR LESS MONEY
为了 较少的 钱

花更少的钱

[ˌaɪ 'ti:] [teɪks] ['ri:əl] ['plænɪŋ] [tu:; tə] [fi:d] [ə; eɪ]['fæməli] [bəuθ] [ˌi:kə'nɑ:mɪkli] [ænd; ənd] [wel] .
It takes real planning to feed a family both economically and well .
它 需要 真实的 规划 到 喂养 一个 家庭 两个都 经济上 和 出色地 .

要想经济又营养均衡地养活一家人，需要周密的计划。

[bʌt; bət] [ju:l] [faɪnd]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ə; eɪ][bɪg] [help] [ɪn] ['sɑ:lvɪŋ] [jʊr; jər]['prɑ:bləm] .
But you'll find Franco - American Spaghetti a big help in solving your problem .
但 你会 寻找 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 一个 大的 帮助 在 解决 你的 问题 .

但你会发现，法式美式意大利面对解决你的问题大有帮助。

[fju:] [fu:dz] [prə'vaɪd] [soʊ] [mʌtʃ] ['ri:əl] ['nɜ:rɪʃmənt] [ænd; ənd] [di'liʃəsnis] — [æt; ət] [sʌtʃ] [loʊ] [kɔ:st] .
Few foods provide so much real nourishment and deliciousness — at such low cost .
很少 食物 提供 所以 很多 真实的 营养 和 美味 — 在 这样的 低的 成本 .

很少有食物能以如此低廉的价格提供如此多的真正营养和美味。

[sɜ:rv] [ˌaɪ 'ti:] [baɪ] [ɪt'self] [æz; əz] [ə; eɪ] [meɪn] [dɪʃ] [ɔ:r] [ɪn] [ˌkɑ:mbɪ'neɪʃ(ə)n] [wɪð; wɪθ] ['ʌðər] [fu:dz] .
Serve it by itself as a main dish or in combination with other foods .
服务 它 经过 本身 作为 一个 主要的 盘子 或者 在 组合 和 其他 食物 .

可以单独作为主菜食用，也可以与其他食物搭配食用。

['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] ['fə:niʃiz] ['plenti] [ʌv; əv]['proʊti:n] [fɔ:r; fər] ['bɪldɪŋ] ['mʌslz] .
Franco - American Spaghetti furnishes plenty of protein for building muscles .
弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 提供 很多 的 蛋白质 为了 建筑 肌肉 .

法美式意大利面富含蛋白质，有助于肌肉生长。

[ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [ɪ'speʃəli] [rɪtʃ] [ɪn] [kɑ:bə'haɪdreɪts] ['ni:dɪd] [fɔ:r; fər]['enərdʒi] .
It is especially rich in carbohydrates needed for energy .
它 是 尤其 富有的 在 碳水化合物 需要 为了 活力 .

它富含能量所需的碳水化合物。

[ˌaɪ 'tiː] [kəm'bainz] [wɪð; wɪθ] ['ʌðər] [fuːdz] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ][və'raɪəti][ʌv; əv] ['sætɪsfaɪɪŋ] , [dɪ'lɪʃəs] [miːlz]

It	combines	with	other	foods	to	make	a	variety	of	satisfying	,	delicious	meals
它	组合	和	其他	食物	到	制作	一个	种类	的	令人满意	,	可口的	餐

.

:

.

它可以与其他食物搭配，制成各种美味可口的佳肴。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ]['sæləd][ɔːr]['sɪmp(ə)l][fruːt] [dɪ'zɜːrt] [ænd; ənd][juː; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ] [wel] - ['bæləns t] ['menjuː]

Add	a	salad	or	simple	fruit	dessert	and	you	have	a	well	-	balanced	menu
添加	一个	沙拉	或者	简单的	水果	甜点	和	你	有	一个	出色地	-	均衡	菜单

— ['iːzi] [tuː; tə][daɪ'dʒest] ,

—	easy	to	digest	,
—	简单的	到	消化	,

再加一份沙拉或简单的水果甜点，你就拥有了一份营养均衡、易于消化的菜单。

['iːzi] [ɑːn][ðə; ði] ['bʌdʒɪt] .

easy	on	the	budget	.
简单的	在	这	预算	.

经济实惠。

[spə'geti] [kəm'bainz] ['wʌndərfəli] [wɪð; wɪθ] ['ʌðər] [fuːdz] .

Spaghetti	combines	wonderfully	with	other	foods	.
意大利细面条	组合	太棒了	和	其他	食物	.

意大利面与其他食物搭配起来味道极佳。

[kəm'baɪn] [ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ][left] - ['oʊvər] [miːt] ['ɪntuː] ['æpɪtaɪzɪŋ] ['kæsəˌrəʊlz] .

Combine	it	with	left	-	over	meat	into	appetizing	casseroles	.
结合	它	和	左边	-	超过	肉	进入	令人垂涎的	砂锅菜	.

将它与剩余的肉一起做成美味的砂锅菜。

[juːz] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə] [dres] [ʌp] ['tʃiːpər] [kʌts] [ʌv; əv] [miːt] .

Use	it	to	dress	up	cheaper	cuts	of	meat	.
使用	它	到	裙子	向上	更便宜	削减	的	肉	.

可以用它来给价格较低的肉块增添风味。

[sɜːrv] [ˌaɪ 'tiː][ɑːn][ə; eɪ] ['plætər] [wɪð; wɪθ] [læm] [stuː] [ɔːr] [miːt] [bɔːlz] .

Serve	it	on	a	platter	with	lamb	stew	or	meat	balls	.
服务	它	在	一个	拼盘	和	羊肉	炖	或者	肉	球	.

可以把它放在盘子里，配上羊肉炖菜或肉丸一起食用。

[jʊr; jər]['fæməli] [wɪl] [lʊk] ['fɔːrwərd][tuː; tə]['fraɪdeɪ] ['dinəz] [ɪf] [juː; jʊ] [meɪk] [ə; eɪ]['teɪsti] ['kæsəroʊl] [ʌv; əv]

Your	family	will	look	forward	to	Friday	dinners	if	you	make	a	tasty	casserole	of
你的	家庭	将要	看	向前	到	星期五	晚餐	如果	你	制作	一个	可口	沙锅	的

[spə'geti] [ænd; ənd]['sæmən][ɔːr] ['ʌðər] [ˌɪnɪk'spensɪv] [fɪʃ] .

spaghetti	and	salmon	or	other	inexpensive	fish	.
意大利细面条	和	三文鱼	或者	其他	价格低廉	鱼	.

如果你做一道美味的意大利面配鲑鱼或其他价格低廉的鱼的砂锅菜，你的家人就会期待周五的晚餐。

[ðeɪl] [ɪn'dʒɔɪ] [griːn] ['pepərz] [stʌft] [wɪð; wɪθ]['seɪvəri] [spə'geti] , [tuː] .

They'll	enjoy	green	peppers	stuffed	with	savory	spaghetti	,	too	.
他们会	享受	绿色的	辣椒	填充	和	美味的	意大利细面条	,	也	.

他们也会喜欢塞满美味意大利面的青椒。

[ə'træktɪv] ['menjuː] [sə'dʒestʃənz] [ɑːr; ər]['gɪv(ə)n][wɪð; wɪθ] [iːtʃ] ['resəpi][ɪn] [ðɪs] ['liːflət] .

Attractive	menu	suggestions	are	given	with	each	recipe	in	this	leaflet	.
吸引人的	菜单	建议	是	给定	和	每个	食谱	在	这	传单	.

本手册中的每道食谱都附有诱人的菜单建议。

[ðeɪ] [gɪv] [juː; jʊ] [miːlz] [wɪtʃ] [ɑːr; ər] [ˌɪnɪk'spensɪv] [ænd; ənd] ['iːzi] [tuː; tə] [prɪ'per] .

They	give	you	meals	which	are	inexpensive	and	easy	to	prepare	.
他们	给	你	餐	哪个	是	价格低廉	和	简单的	到	准备	.

他们提供的餐食价格低廉且易于烹饪。

[lʊk] [ðem; ðəm]['oʊvər] [naʊ] [ænd; ənd] [sər'praɪz] [jʊr; jər]['fæməli][wɪð; wɪθ][wʌn] [tə'naɪt] . [ˌtuː'tuː]

Look	them	over	now	and	surprise	your	family	with	one	tonight	.	2
看	他们	超过	现在	和	惊喜	你的	家庭	和	一	今晚	.	2

现在就看看这些，今晚就给家人一个惊喜吧。

[waɪ] [juː; jʊ] [ʃʊd; ʃəd]

WHY	YOU	SHOULD
为什么	你	应该

你为什么应该这样做

[ɪn'sɪst][ɑːn]

Insist	on
坚持	在

坚持

['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən]

Franco	-	American
弗朗哥	-	美国人

法美

[ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [ə; eɪ][bɪg] ['dɪfrəns] [wɪtʃ] [spə'geti] [juː; jʊ] [sɜːrv] .

It	makes	a	big	difference	which	spaghetti	you	serve	.
它	制作	一个	大的	不同之处	哪个	意大利细面条	你	服务	.

你用的是什么牌子的意大利面，差别就很大了。

['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [ɪz] ['dɪfrənt] [æz; əz][kæn; kən][biː; bi][frʌm; frəm][ðə; ði]['ɔːrd(ə)neri] ['redi] - [kʊkt] [kaɪnd] .

Franco	-	American	is	different	as	can	be	from	the	ordinary	ready	-	cooked	kind	.
弗朗哥	-	美国人	是	不同的	作为	能	是	从	这	普通的	准备好	-	煮熟	种类	.

法式美式菜肴与普通的速食菜肴截然不同。

[ɪts] ['tæŋi] ,

Its	tangy	,
它是	酸的	,

它味道浓郁，

['temptɪŋ] [sɔːs] [ɪz] [rɪtʃ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['lʌʃəs] ['gʊdnəs] [ʌv; əv] [faɪn] [raɪp] [tə'meɪtoʊz][ænd; ənd] ['goʊldən] ['tʃedər] [tʃiːz] .

tempting	sauce	is	rich	with	the	luscious	goodness	of	fine	ripe	tomatoes	and	golden	Cheddar	cheese	.
诱人的	酱	是	富有的	和	这	甜美	善良	的	美好的	成熟	西红柿	和	金的	切达干酪	奶酪	.

诱人的酱汁富含上等成熟番茄和金黄色切达奶酪的浓郁美味。

[its] ['siːznd] [tuː; tə]['seɪvəri] [pər'fekʃ(ə)n] [wɪð; wɪθ]['kɔːstli]['spaɪsɪz] — [ə; eɪ]['skɪlf(ə)l] [blend] [ʌv; əv][ɪ'lev(ə)n] ['dɪfrənt] [ɪn'griːdiənts] .

It's	seasoned	to	savory	perfection	with	costly	spices	—	a	skillful	blend	of	eleven	different	ingredients	.
它是	经验丰富的	到	美味的	完美	和	昂贵	香料	—	一个	熟练	混合	的	十一	不同的	原料	.

它用昂贵的香料精心调味，味道鲜美无比——巧妙地融合了十一种不同的食材。

“ [fɑːr] ['betər] [ðæn; ðən][aɪ][kʊd; kəd]['evər] [meɪk] , ” [gʊd] [hoʊm] [kʊks] [tel] [ˌjuː 'es] .

“	Far	better	than	I	could	ever	make	,	”	good	home	cooks	tell	us	.
“	远的	更好的	比	我	可以	曾经	制作	,	”	好的	家	厨师	告诉	我们	.

“比我做的好吃多了，”一些厨艺精湛的家庭厨师告诉我们。

[jet] [juː; jʊ][kæn; kən][ɪn'dʒɔɪ] [ðɪs] “ [ˌmɪljə'nɛrz] [dɪʃ] ” [fɔːr; fər] [les] [ðæn; ðən] [θriː] [sents] [ə; eɪ]

Yet	you	can	enjoy	this	“	millionaire's	dish	”	for	less	than	three	cents	a
然而	你	能	享受	这	“	百万富翁	盘子	”	为了	较少的	比	三	分	一个

['pɔːrʃ(ə)n] !

portion	!
部分	!

然而，你只需不到三美分就能享用这道"百万富翁菜"!

[ə; eɪ][kæn; kən][ʌv; əv]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli][noʊ] [mɔːr] [ðæn; ðən][ten] [sents] .

A	can	of	Franco	-	American	is	usually	no	more	than	ten	cents	.
一个	能	的	弗朗哥	-	美国人	是	通常	不	更多的	比	十	分	.

一罐法美牌啤酒通常不超过十美分。

[juː; jʊ][kɑːnt] [baɪ] [ˌʌn'kʊkt] [spə'geti] , [wɪð; wɪθ][ɔːl][jʊr; jər] ['ʌðər] [ɪn'griːdiənts] , [ænd; ənd] [prɪ'per]

You	can't	buy	uncooked	spaghetti	,	with	all	your	other	ingredients	,	and	prepare
你	不能	买	生	意大利细面条	,	和	全部	你的	其他	原料	,	和	准备

[ˌaɪ 'tiː] [jɔːr'self] [fɔːr; fər][soʊ]['lɪt(ə)l] .

it	yourself	for	so	little	.
它	你自己	为了	所以	小的	.

你不可能花这么少的钱买到生的意大利面，以及其他所有配料，然后自己做。

[sɜːrv] [ðiːz] ['seɪvəri] [spə'geti] ['dɪʃɪz] [twaɪs] [ə; eɪ] [wiːk] [ɔːr] ['ɒf(tə)n] .

Serve	these	savory	spaghetti	dishes	twice	a	week	or	oftener	.
服务	这些	美味的	意大利细面条	菜肴	两次	一个	星期	或者	更频繁	.

每周至少两次或更频繁地享用这些美味的意大利面食。

[kiːp] [ə; eɪ] [sə'plaɪ] [ʌv; əv]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [ɑːn][hænd] .

Keep	a	supply	of	Franco	-	American	on	hand	.
保持	一个	供应	的	弗朗哥	-	美国人	在	手	.

家中常备一些法美混合饮料。

['ɔːrdər] ['sevrəl] [kænz][frʌm; frəm][jʊr; jər]['groʊsər] [tə'deɪ] .

Order	several	cans	from	your	grocer	today	.
命令	一些	罐头	从	你的	杂货商	今天	.

今天就去杂货店订购几罐罐头吧。

[its] [ə; eɪ] [greɪt] [taɪm] [ænd; ənd] ['mʌni] - ['seɪvər][ɪn][jʊr; jər] ['kɪtʃɪn] .

It's	a	great	time	and	money	-	saver	in	your	kitchen	.
它是	一个	伟大的	时间	和	钱	-	省钱	在	你的	厨房	.

它能大大节省您在厨房的时间和金钱。

['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['ekstrə] [gʊd] [sɔːs]

FRANCO	-	AMERICAN	SPAGHETTI	WITH	THE	Extra	GOOD	SAUCE
弗朗哥	-	美国人	意大利细面条	和	这	额外的	好的	酱

法式美式意大利面配特制美味酱汁

[meɪd] [baɪ][ðə; ði] ['meɪkɚz] [ʌv; əv] ['kæmbəlz] SOUPS3

MADE	BY	THE	MAKERS	OF	CAMPBELL'S	SOUPS3
制成	经过	这	制造商	的	坎贝尔	SOUPS3

由坎贝尔汤公司出品3

[iːtʃ] ['resəpi][ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] [sɜːvz] [fɔːr] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ɪk'sepʃn] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] ['rɔɪəl] ,

Each	recipe	in	this	booklet	serves	four	,	with	the	exception	of	Chicken	Royal	,
每个	食谱	在	这	小册子	服务	四	,	和	这	例外	的	鸡	皇家	,

[mɑːrkt] [baɪ][æn; ən]['æstərɪsk] . *

marked	by	an	asterisk	.	*
标记	经过	一个	星号	.	*

本手册中的每道食谱均为四人份，标有星号*的皇家鸡除外。

['sæmən] - [spə'geti] ['kæsəroʊl]

SALMON	-	SPAGHETTI	CASSEROLE
三文鱼	-	意大利细面条	沙锅

三文鱼意大利面砂锅

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

1	can	Franco	-	American	Spaghetti
1	能	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

1罐法美式意大利面

1½ [kʌps] [fleɪkt] ['sæmən]

1½	cups	flaked	salmon
1½	杯子	片状的	三文鱼

1.5 杯碎鲑鱼

1½ ['tiːspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]

1½	teaspoons	minced	onion
1½	茶匙	剁碎	洋葱

1½茶匙切碎的洋葱

[fɔːr] [strɪps] ['beɪkən]

4	strips	bacon
4	条状物	熏肉

4条培根

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[pleɪs] [ə; eɪ] ['leɪər] [ʌv; əv]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃæloʊ] , [griːst] ['kæsəroʊl] .

Place	a	layer	of	Franco	-	American	Spaghetti	in	a	shallow	,	greased	casserole	.
地方	一个	层	的	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条	在	一个	浅的	,	涂油	沙锅	.

在抹了油的浅砂锅中铺上一层法式美式意大利面。

[ˌeɪ diː 'diː][sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði] [fleɪkt] ['sæmən][ænd; ənd][ðə; ði]['ʌnjən] .

Add	some	of	the	flaked	salmon	and	the	onion	.
添加	一些	的	这	片状的	三文鱼	和	这	洋葱	.

加入一些鲑鱼片和洋葱。

['ɔːltərnət] ['leər] [ʌv; əv] [spə'geti] , [fɪʃ] [ænd; ənd]['ʌnjən] [tɪl] [ɔːl][ɑːr; ər] [juːst] .

Alternate	layers	of	spaghetti	,	fish	and	onion	till	all	are	used	.
备用	层	的	意大利细面条	,	鱼	和	洋葱	直到	全部	是	用过的	.

将意大利面、鱼肉和洋葱交替铺放，直到全部用完。

[ə'reɪndʒ] ['beɪkən] [strɪps] [kʌt] [ɪn] [hæf] ['oʊvər] [tɑːp] .

Arrange	bacon	strips	cut	in	half	over	top	.
安排	熏肉	条状物	切	在	一半	超过	顶部	.

将切成两半的培根条铺在上面。

[beɪk] [ɪn][hɑːt]['ʌv(ə)n] (425° [ef] .) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] , [ʌn'tɪl] ['kæsəroʊl] [ɪz] [wel] ['hiːtɪd] [ænd; ənd]

Bake	in	hot	oven	(	425°	F	.	)	about	20	minutes	,	until	casserole	is	well	heated	and
烤	在	热的	烤箱	(	425°	F	.	)	关于	-	分钟	,	直到	沙锅	是	出色地	加热	和

['beɪkən][krɪsp] .

bacon	crisp	.
熏肉	脆	.

在高温烤箱（425°F）中烘烤约 20 分钟，直到砂锅菜完全加热且培根酥脆。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [griːn] ['piːz] , ['sæləd][ʌv; əv]['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['kæbɪdʒ] [ænd; ənd] ['siːdɪd] ['reɪzɪnz][wɪð; wɪθ]

Serve	with	green	peas	,	salad	of	shredded	cabbage	and	seeded	raisins	with
服务	和	绿色的	豌豆	,	沙拉	的	碎	卷心菜	和	播种	葡萄干	和

[frentʃ] ['dresɪŋ] ;

French	dressing	;
法语	敷料	;

配以青豆、卷心菜丝沙拉和葡萄干籽沙拉，淋上法式沙拉酱；

[pleɪn] [spaɪs] [keɪk] [wɪð; wɪθ] [wɪpt] [kriːm] [fɔːr; fər] [dɪˈzɜːrt] .

plain	**spice**	**cake**	**with**	**whipped**	**cream**	**for**	**dessert**	**.**
清楚的	香料	蛋糕	和	鞭打	奶油	为了	甜点	.

甜点是原味香料蛋糕配鲜奶油。

[maɪ] [ˈhʌzbənd] [heitid] “ [ɪˈkɑːnəmi] [ˈdɪʃɪz] ” [ʌnˈtɪl] [aɪ] [faʊnd] [aʊt] [əˈbaʊt] [ˈfræŋkoʊ] -

MY	**HUSBAND**	**HATED**	**“**	**ECONOMY**	**DISHES**	**”**	**UNTIL**	**I**	**FOUND**	**OUT**	**ABOUT**	**FRANCO**	**-**
我的	丈夫	憎恨	“	经济	菜肴	”	直到	我	成立	出去	关于	弗朗哥	-

[əˈmerɪkən]

AMERICAN
美国人

我丈夫以前很讨厌“经济型菜肴”，直到我发现了法美式菜肴。

[ˈseɪvəri] [tim'baːliz]

SAVORY	**TIMBALES**
美味的	定音鼓

美味蒂姆巴莱斯

[wʌn][kæn; kən][ˈfræŋkoʊ] - [əˈmerɪkən] [spəˈgeti]

1	**can**	**Franco**	**-**	**American**	**Spaghetti**
1	能	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

1罐法美式意大利面

[wʌn] [kʌp] [graʊnd] [left] - [ˈoʊvər] [miːt] ([biːf] , [kɔːrnd] [biːf] , [hæm])

1	**cup**	**ground**	**left**	**-**	**over**	**meat**	**(**	**beef**	**,**	**corned**	**beef**	**,**	**ham**	**)**
1	杯子	地面	左边	-	超过	肉	(	牛肉	,	咸	牛肉	,	火腿	)

杯剩余的碎肉（牛肉、咸牛肉、火腿）

½ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

¼ [ˈtiːspuːn] [pəˈpriːkə]

¼	**teaspoon**	**paprika**
¼	茶匙	辣椒

¼茶匙辣椒粉

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈpɑːrsli] , [tʃɑːpt] [faɪn]

1	**tablespoon**	**parsley**	**,**	**chopped**	**fine**
1	汤匙	香菜	,	切碎	美好的

1汤匙切碎的欧芹

[ˌtuːˈtuː] [egz] , [ˈslaɪtli] [ˈbiːtn]

2	**eggs**	**,**	**slightly**	**beaten**
2	鸡蛋	,	轻微地	被打败

2个鸡蛋，略微打散

[tʃɑːp] [ˈfræŋkoʊ] - [əˈmerɪkən] [spəˈgeti] [ænd; ənd][mɪks] [ˈθɜːrəli] [wɪð; wɪθ] [ˈʌðər] [ɪnˈgriːdiənts] .

Chop	**Franco**	**-**	**American**	**Spaghetti**	**and**	**mix**	**thoroughly**	**with**	**other**	**ingredients**	**.**
劈	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条	和	混合	彻底	和	其他	原料	.

将法美式意大利面切碎，与其他食材充分混合。

[fɪl] [ˈbʌtərd] [ˈkʌstərd] [kʌps] [θriː] - [fɔːθs] [fʊl] .

Fill	**buttered**	**custard**	**cups**	**three**	**-**	**fourths**	**full**	**.**
充满	涂黄油的	蛋奶冻	杯子	三	-	第四部分	满的	.

将涂抹了黄油的蛋奶沙司杯装至四分之三满。

[pleɪs] ['leɪər] [ʌv; əv] [braʊn] ['peɪpər]['oʊvər] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] ['ʃæloʊ] [pæn][ænd; ənd] [fɪl] [wɪð; wɪθ][hɑːt]
Place **layer** **of** **brown** **paper** **over** **bottom** **of** **shallow** **pan** **and** **fill** **with** **hot**
地方 层 的 棕色的 纸 超过 底部 的 浅的 平底锅 和 充满 和 热的
['wɔːtər] .
water **.**
水 .

在浅锅底部铺一层牛皮纸，然后倒入热水。

[pʊt][ɪn] ['kʌstərd] [kʌps][ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .
Put **in** **custard** **cups** **and** **bake** **in** **moderate** **oven** **(** **350°** **F** **.** **)** **for** **30** **minutes** **.**
放 在 蛋奶冻 杯子 和 烤 在 缓和 烤箱 (350° F .) 为了 - 分钟 .

放入蛋奶冻杯中，在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[sɜːrv] [ɑːn][hɑːt] ['plætər] ['gɑːnɪʃt] [wɪð; wɪθ] ['pɑːrsli] .
Serve **on** **hot** **platter** **garnished** **with** **parsley** **.**
服务 在 热的 拼盘 装饰 和 香菜 .

盛于热盘中，撒上欧芹碎即可享用。

[dɪ'lɪʃəs] [wɪð; wɪθ] ['bʌtərd] ['tɜːnɪps] [ænd; ənd][ə; eɪ] [griːn] ['sæləd] ; ['tʃeri] ['ʌpsaɪd] - [daʊn] [keɪk]
Delicious **with** **buttered** **turnips** **and** **a** **green** **salad** **;** **cherry** **upside** **-** **down** **cake**
可口的 和 涂黄油的 萝卜 和 一个 绿色的 沙拉 ; 樱桃 上行 - 向下 蛋糕
[fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] . [fɔːr]
for **dessert** **.** **4**
为了 甜点 . 4

配上黄油萝卜和蔬菜沙拉，味道鲜美；甜点是樱桃翻转蛋糕。4

['hɑːrti] [suːp] ['dɪnər]
HEARTY **SOUP** **DINNER**
爽朗 汤 晚餐

丰盛的汤晚餐

[meɪks] [ə; eɪ][hɪt][ɑːn] ['frɔːsti] [fɔːl] [deɪz]
Makes **a** **hit** **on** **frosty** **fall** **days**
制作 一个 打 在 霜冻 落下 天

在寒冷的秋日里大受欢迎

[ˌtuː'tuː][lɑːrdʒ] ['ʌnjənz]
2 **large** **onions**
2 大的 洋葱

2个大洋葱

2¾ [kʌps] ['wɔːtər]
2¾ **cups** **water**
2¾ 杯子 水

2¾ 杯水

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¾ **teaspoon** **salt**
¾ 茶匙 盐

¾茶匙盐

[ˌtuː'tuː][kænz] ['kæmbəlz] [biːf] [suːp]
2 **cans** **Campbell's** **Beef** **Soup**
2 罐头 坎贝尔 牛肉 汤

2罐坎贝尔牛肉汤

['pɑːrməzɑːn,'pɑːrməzæn]	[tʃiːz]
Parmesan	**cheese**
帕尔马干酪	奶酪

帕玛森奶酪

[slaɪs]	['ʌnjənz]	[ænd; ənd]	[kʊk]	[ɪn]	['bɔɪlɪŋ]	['sɔːltɪd]	['wɔːtər]	[fɔːr; fər]	-	['mɪnɪts]	.
Slice	**onions**	**and**	**cook**	**in**	**boiling**	**salted**	**water**	**for**	**10**	**minutes**	**.**
片	洋葱	和	厨师	在	沸腾	咸的	水	为了	-	分钟	.

将洋葱切片，放入沸腾的盐水中煮10分钟。

[tʃɑːp]	['fræŋkoʊ]	-	[ə'merɪkən]	[spə'geti]	[ə; eɪ]	['lɪt(ə)l]	[ænd; ənd]	[ˌeɪ diː 'diː]	[wɪð; wɪθ]	[suːp]	[tuː; tə]	['ʌnjənz]	.
Chop	**Franco**	**-**	**American**	**Spaghetti**	**a**	**little**	**and**	**add**	**with**	**soup**	**to**	**onions**	**.**
劈	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条	一个	小的	和	添加	和	汤	到	洋葱	.

将法式美式意大利面切碎，与汤和洋葱一起加入。

[brɪŋ]	[tuː; tə]	[ə; eɪ]	[bɔɪl]	[ænd; ənd]	[sɜːrv]	[æt; ət]	[wʌns]	[ɪn]	[suːp]	[pleɪts]	[wɪð; wɪθ]	['pɑːrməzɑːn,'pɑːrməzæn]
Bring	**to**	**a**	**boil**	**and**	**serve**	**at**	**once**	**in**	**soup**	**plates**	**with**	**Parmesan**
带来	到	一个	熬	和	服务	在	一次	在	汤	盘子	和	帕尔马干酪

[tʃiːz]	[ænd; ənd]	['krækərz]	.
cheese	**and**	**crackers**	**.**
奶酪	和	饼干	.

煮沸后立即盛入汤盘中，配以帕玛森奶酪和饼干即可食用。

[traɪ]	[lɑːrdʒ]	[fruːt]	['sæləʊdz]	[ɔːr]	[kʌp]	-	[keɪks]	[wɪð; wɪθ]	['tʃɔːklət]	[sɔːs]	[fɔːr; fər]	[dɪ'zɜːrt]	.
Try	**large**	**fruit**	**salads**	**or**	**cup**	**-**	**cakes**	**with**	**chocolate**	**sauce**	**for**	**dessert**	**.**
尝试	大的	水果	沙拉	或者	杯子	-	蛋糕	和	巧克力	酱	为了	甜点	.

甜点可以试试大份水果沙拉或者淋上巧克力酱的纸杯蛋糕。

['ɔɪstər]	['kæsəroʊl]	[diː]	[lʌks; lʊks]
OYSTER	**CASSEROLE**	**DE**	**LUXE**
牡蛎	沙锅	德语	奢华

豪华牡蛎砂锅

[grænd]	[fɔːr; fər]	['fraɪdeɪ]	[ɔːr]	['eni]	[deɪ]
Grand	**for**	**Friday**	**or**	**any**	**day**
盛大	为了	星期五	或者	任何	天

周五或任何一天都很棒

[ˌtuː'tuː]	['teɪbəlˌspuːnz]	['bʌtər]
2	**tablespoons**	**butter**
2	汤匙	黄油

2汤匙黄油

[ˌtuː'tuː]	['teɪbəlˌspuːnz]	['flaʊər]
2	**tablespoons**	**flour**
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

¾	['tiːspuːn]	[sɔːlt]
¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

⅛	['tiːspuːn]	['pepər]
⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[wʌn]	['teɪblspuːn]	[tʃɑːpt]	['pɑːrsli]
1	**tablespoon**	**chopped**	**parsley**
1	汤匙	切碎	香菜

1汤匙切碎的欧芹

½ [kʌp] [mɪlk] ([ə'baʊt])
½ cup milk (about)
½ 杯子 牛奶 (关于)

半杯牛奶（约）

1½ ['dʌz(ə)n] ['ɔɪstər]
1½ dozen oysters
1½ 打 牡蛎

1.5打牡蛎

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
1 can Franco - American Spaghetti
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

['bʌtərd] [bred] [krʌmz]
Buttered bread crumbs
涂黄油的 面包 面包屑

黄油面包屑

[melt] ['bʌtər] [ɪn] ['sɔːspæn] [ænd; ənd] [blend] [wɪð; wɪθ] ['flaʊər] [ænd; ənd] [sɔːlt] [tɪl] [smuːð] .
Melt butter in saucepan and blend with flour and salt till smooth .
熔化 黄油 在 平底锅 和 混合 和 面粉 和 盐 直到 光滑的 .

在平底锅中融化黄油，加入面粉和盐搅拌至顺滑。

[pɔːr] ['ɔɪstər] ['lɪkər] [ɪn] [kʌp] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] [tuː; tə] [meɪk] ¾ [kʌp] .
Pour oyster liquor in cup and add milk to make ¾ cup .
倒 牡蛎 酒 在 杯子 和 添加 牛奶 到 制作 ¾ 杯子 .

将牡蛎汁倒入杯中，加入牛奶至四分之三杯。

[ˌeɪ diː 'diː] ['grædʒuəli] [tuː; tə] ['flaʊər] ['mɪkstʃər] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] [tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['slaɪtli] [θɪk]
Add gradually to flour mixture , stirring constantly till smooth and slightly thick
添加 逐步地 到 面粉 混合物 , 搅拌 不断地 直到 光滑的 和 轻微地 厚的
.
:
.

将混合物逐渐加入面粉混合物中，不断搅拌至光滑且略微浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['pɑːrsli] .
Add parsley .
添加 香菜 .

加入欧芹。

[ɪn] [ə; eɪ] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [pleɪs] [ə; eɪ] ['leɪər] [ʌv; əv] [spə'geti] ,
In a greased baking dish place a layer of spaghetti ,
在 一个 涂油 烘烤 盘子 地方 一个 层 的 意大利细面条 ,

在抹了油的烤盘中铺一层意大利面，

[dɑːt] [wɪð; wɪθ] ['ɔɪstər] [ænd; ənd] ['kʌvər] [wɪð; wɪθ] [waɪt] [sɔːs] .
dot with oysters and cover with white sauce .
点 和 牡蛎 和 覆盖 和 白色的 酱 .

点缀上牡蛎，淋上白酱。

[rɪ'piːt] [tɪl] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ɑːr; ər] [juːst] , ['endɪŋ] [wɪð; wɪθ] [waɪt] [sɔːs] .
Repeat till all ingredients are used , ending with white sauce .
重复 直到 全部 原料 是 用过的 , 结束 和 白色的 酱 .

重复以上步骤直至所有食材用完，最后加入白酱。

['kʌvər] [wɪð; wɪθ] ['bʌtərd] [bred] [krʌmz] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərətli] [hɑːt]['ʌv(ə)n] (375° [ef] .

Cover	**with**	**buttered**	**bread**	**crumbs**	**and**	**bake**	**in**	**a**	**moderately**	**hot**	**oven**	**(**	**375°**	**F**	**.**
覆盖	和	涂黄油的	面包	面包屑	和	烤	在	一个	中等程度	热的	烤箱	(	375°	F	.

) [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] ,

)	**for**	**20**	**minutes**	**,**
)	为了	-	分钟	,

撒上涂抹了黄油的面包屑，放入中等温度（375°F）的烤箱烘烤20分钟。

[tɪl] ['hiːtɪd] [θruː] [ænd; ənd] [braʊn] [ɑːn][tɑːp] .

till	**heated**	**through**	**and**	**browned**	**on**	**top**	**.**
直到	加热	通过	和	棕色	在	顶部	.

直至完全加热，表面呈金黄色。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [skwɑːʃ] [ænd; ənd] ['spɪnɪtʃ] ; [freʃ] [fruːt] [tɑːts] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

Serve	**with**	**squash**	**and**	**spinach**	**;**	**fresh**	**fruit**	**tarts**	**for**	**dessert**	**.**
服务	和	壁球	和	菠菜	;	新鲜的	水果	蛋挞	为了	甜点	.

可搭配南瓜和菠菜食用；甜点可配新鲜水果挞。

['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] ['sɜːrt(ə)nli] ['hɛlps] [wen] [jʊə(r)] [ɑːn][ə; eɪ] BUDGET5

FRANCO	**-**	**AMERICAN**	**CERTAINLY**	**HELPS**	**WHEN**	**YOU'RE**	**ON**	**A**	**BUDGET5**
弗朗哥	-	美国人	当然	帮助	什么时候	你是	在	一个	BUDGET5

法美合作在预算有限时确实很有帮助[5]

['tʃɪkɪn] ['rɔɪəl] *

CHICKEN	**ROYAL**	*****
鸡	皇家	*

皇家鸡肉*

[fɪt] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [kɪŋ] !

Fit	**for**	**a**	**king**	**!**
合身	为了	一个	国王	!

堪称帝王之选!

[ˌtuː'tuː][kænz]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

2	**cans**	**Franco**	**-**	**American**	**Spaghetti**
2	罐头	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

2罐法美式意大利面

[wʌn] [kʌp] [stʌft] ['ɑːlɪvz] , [slaɪst]

1	**cup**	**stuffed**	**olives**	**,**	**sliced**
1	杯子	填充	橄榄	,	切片

杯切片酿橄榄

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

½ ['tiːspuːn] [pə'priːkə]

½	**teaspoon**	**paprika**
½	茶匙	辣椒

½茶匙辣椒粉

2½ [kʌps] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] [miːt]

2½	**cups**	**of**	**chicken**	**meat**
2½	杯子	的	鸡	肉

2.5 杯鸡肉

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər]
2 **tablespoons** **butter**
2 汤匙 黄油

2汤匙黄油

['bʌtərd] [bred] [krʌmz]
Buttered **bread** **crumbs**
涂黄油的 面包 面包屑

黄油面包屑

[tuː; tə] [spəˈgeti] , [ˌeɪ diː ˈdiː] [stʌft] ['ɑːlɪvz] [ænd; ənd] [ˈsiːzniŋz] .
To **spaghetti** **,** **add** **stuffed** **olives** **and** **seasonings** **.**
到 意大利细面条 , 添加 填充 橄榄 和 调味料 .

在意大利面中加入酿橄榄和调味料。

[əˈreɪndʒ] [ə; eɪ] ['leɪər] [ʌv; əv] ['mɪkstʃər] [ɪn] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Arrange **a** **layer** **of** **mixture** **in** **bottom** **of** **greased** **baking** **dish** **.**
安排 一个 层 的 混合物 在 底部 的 涂油 烘烤 盘子 .

在抹了油的烤盘底部铺上一层混合物。

[spred] [ɔːl] [ðə; ði] ['tʃɪkɪn] ['oʊvər] [ðɪs] [ænd; ənd] [dɑːt] [wɪð; wɪθ] ['bʌtər] .
Spread **all** **the** **chicken** **over** **this** **and** **dot** **with** **butter** **.**
传播 全部 这 鸡 超过 这 和 点 和 黄油 .

把所有鸡肉铺在上面，再点缀上黄油。

['kʌvər] [wɪð; wɪθ] [rɪˈmeɪnɪŋ] [spəˈgeti] [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] ['bʌtərd] [krʌmz] .
Cover **with** **remaining** **spaghetti** **and** **sprinkle** **with** **buttered** **crumbs** **.**
覆盖 和 其余的 意大利细面条 和 撒 和 涂黄油的 面包屑 .

盖上剩余的意大利面，撒上黄油面包屑。

[beɪk] [ɪn] ['mɑːdərətli] [hɑːt] ['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] [ɔːr] [tɪl] [krʌmz] [ɑːr; ər] [braʊn] .
Bake **in** **moderately** **hot** **oven** **(** **375°** **F** **.** **)** **for** **30** **minutes** **or** **till** **crumbs** **are** **browned** **.**
烤 在 中等程度 热的 烤箱 (375° F .) 为了 - 分钟 或者 直到 面包屑 是 棕色 .

在温度适中的烤箱（375°F）中烘烤 30 分钟，或直至面包屑呈棕色。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['slaɪsɪz] [ʌv; əv] [hɑːrd] - [bɔɪld] [eg] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] , [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ]
Garnish **with** **slices** **of** **hard** **-** **boiled** **egg** **,** **if** **desired** **,** **and** **sprinkle** **with**
装饰 和 切片 的 难的 - 煮沸 蛋 , 如果 想要的 , 和 撒 和
[pəˈpriːkə] .
paprika **.**
辣椒 .

如果需要，可以用煮鸡蛋片装饰，并撒上辣椒粉。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [tʃiːz] [stɪks] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [griːn] ['sæləd] .
Serve **with** **cheese** **sticks** **and** **a** **green** **salad** **.**
服务 和 奶酪 棍子 和 一个 绿色的 沙拉 .

配奶酪条和蔬菜沙拉食用。

[səːvz] [sɪks] .
Serves **6** **.**
服务 6 .

可供 6 人食用。

[grænd] [fɔːr; fər] ['sʌndeɪ] [naɪt] ['sʌpər] .
Grand **for** **Sunday** **night** **supper** **.**
盛大 为了 星期日 夜晚 晚餐 .

周日晚宴的绝佳选择。

[oʊ] , [dɪr] , [leɪt] [əˈgen] .
OH **,** **DEAR** **,** **LATE** **AGAIN** **.**
哦 , 亲爱的 , 晚的 再次 .

哦，天哪，又迟到了。

[θæŋk] ['gʊdnəs]
THANK GOODNESS
感谢 善良

谢天谢地

[fɔːr; fər] ['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən]
FOR FRANCO - AMERICAN
为了 弗朗哥 - 美国人

为了法美

[spə'geti] [wɪð; wɪθ] ['frɪzld] [biːf]
SPAGHETTI WITH FRIZZLED BEEF
意大利细面条 和 蓬松的 牛肉

意式炒牛肉面

[ə; eɪ] ['temptɪŋ] , ['dʒɪfi] ['dɪnər] [ɑːn][jʊr; jər] “ [ˌæftər'nuːn] [aʊt]
A tempting , jiffy dinner on your “ afternoon out
一个 诱人的 , 瞬间 晚餐 在 你的 “ 下午 出去

下午外出时享用一顿诱人又快捷的晚餐

” ¾ [kʌp] [draɪd] [biːf]
” ¾ cup dried beef
” ¾ 杯子 干燥 牛肉

¾ 杯牛肉干

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər]
2 tablespoons butter
2 汤匙 黄油

2汤匙黄油

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
1 can Franco - American Spaghetti
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

[pɪk] [draɪd] [biːf] ['ɪntuː] [smɔːl] ['piːsɪz] .
Pick dried beef into small pieces .
挑选 干燥 牛肉 进入 小的 件 .

把牛肉干挑成小块。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['veri] ['sɔːlti] , ['freʃn] - ['mɪnɪts] [ɪn][koʊld]['wɔːtər][ænd; ənd][dreɪn] [wel] .
If it is very salty , freshen 10 minutes in cold water and drain well .
如果 它 是 非常 咸 , 清新 - 分钟 在 寒冷的 水 和 流走 出色地 .

如果太咸，用冷水浸泡 10 分钟，然后沥干水分。

[melt] ['bʌtər] [ɪn][hɑːt] ['fraɪɪŋ] [pæn][ænd; ənd]['frɪz(ə)l] [biːf] [tɪl] ['slaɪtli] [braʊn] .
Melt butter in hot frying pan and frizzle beef till slightly browned .
熔化 黄油 在 热的 煎炸 平底锅 和 蓬松 牛肉 直到 轻微地 棕色 .

在热煎锅中融化黄油，将牛肉煎至略微变色。

[ˌeɪ diː 'diː]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ænd; ənd][mɪks] .
Add Franco - American Spaghetti and mix .
添加 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 和 混合 .

加入法美式意大利面并搅拌。

[kʊk] ['oʊvər] [loʊ] [fleɪm] [tɪl] ['hiːtɪd] [θruː] .
Cook over low flame till heated through .
厨师 超过 低的 火焰 直到 加热 通过 .

小火煮至完全加热。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['bʌtərd] ['beɪbi] [biːts] [ænd; ənd] [koʊl] [slɔː] , [wɪð; wɪθ] [bɔɪld] ['kʌstərd] ['oʊvər] [slaɪst]
Serve **with** **buttered** **baby** **beets** **and** **cole** **slaw** **,** **with** **boiled** **custard** **over** **sliced**
服务 和 涂黄油的 婴儿 甜菜 和 油菜 凉拌卷心菜 , 和 煮沸 蛋奶冻 超过 切片
['piːtʃɪz] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] . [sɪks]
peaches **for** **dessert** **.** **6**
桃子 为了 甜点 . 6

佐以黄油嫩甜菜根和凉拌卷心菜，甜点是淋在切片桃子上的煮蛋奶沙司。6

['krɪspi] [miːt] ['pættaɪz]
CRISPY **MEAT** **PATTIES**
酥脆 肉 肉饼

香脆肉饼

[æn; ən] ['iːzi] [wei] [tuː; tə] [meɪk] ['temptɪŋ] [krəu'kets]
An **easy** **way** **to** **make** **tempting** **croquettes**
一个 简单的 方式 到 制作 诱人的 炸丸子

制作诱人炸丸子的简易方法

½ [kʌp] [bred] [krʌmz]
½ **cup** **bread** **crumbs**
½ 杯子 面包 面包屑

半杯面包屑

[wʌn] [kʌp] [tʃɑːpt] , [kʊkt] ['vedʒtəb(ə)lz] (['kærəts] , [biːts] , ['piːz])
1 **cup** **chopped** **,** **cooked** **vegetables** **(** **carrots** **,** **beets** **,** **peas** **)**
1 杯子 切碎 , 煮熟 蔬菜 (胡萝卜 , 甜菜 , 豌豆)

杯切碎的熟蔬菜（胡萝卜、甜菜根、豌豆）

[wʌn] ['tiːspuːn] ['wustəʃiə] [sɔːs]
1 **teaspoon** **Worcestershire** **sauce**
1 茶匙 伍斯特郡 酱

1茶匙伍斯特沙司

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¾ **teaspoon** **salt**
¾ 茶匙 盐

¾茶匙盐

[wʌn] [kʌp] [graʊnd] [left] - ['oʊvər] [miːt]
1 **cup** **ground** **left** **-** **over** **meat**
1 杯子 地面 左边 - 超过 肉

杯剩余的碎肉

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːtn] [wɪð; wɪθ] 1½ ['teɪbəlˌspuːnz] [koʊld] ['wɔːtər]
1 **egg** **,** **slightly** **beaten** **with** **1½** **tablespoons** **cold** **water**
1 蛋 , 轻微地 被打败 和 1½ 汤匙 寒冷的 水

个鸡蛋，稍微打散，加入 1.5 汤匙冷水

[wʌn] [kæn; kən] ['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

[tʃɑːp] ['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [faɪn] [ænd; ənd] [mɪks] [wɪð; wɪθ] ['vedʒtəb(ə)lz] , ['wustəʃiə] ,
Chop **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **fine** **and** **mix** **with** **vegetables** **,** **Worcestershire** **,**
劈 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 美好的 和 混合 和 蔬菜 , 伍斯特郡 ,
[sɔːlt] [ænd; ənd] [graʊnd] [miːt] .
salt **and** **ground** **meat** **.**
盐 和 地面 肉 .

将法式美式意大利面切碎，与蔬菜、伍斯特沙司、盐和肉末混合。

[ʃeɪp] ['ɪntuː] [keɪks] , [dɪp][ɪn] [bred] [krʌmz] , [ðen] [ɪn] ['biːtn] [eg] [ænd; ənd] [ə'gen] [ɪn] [krʌmz] .

Shape	**into**	**cakes**	**,**	**dip**	**in**	**bread**	**crumbs**	**,**	**then**	**in**	**beaten**	**egg**	**and**	**again**	**in**	**crumbs**	**.**
形状	进入	蛋糕	,	蘸	在	面包	面包屑	,	然后	在	被打败	蛋	和	再次	在	面包屑	.

将面团做成蛋糕状，蘸上面包屑，再蘸上打散的鸡蛋液，最后再蘸上面包屑。

[tʃɪl] - ['mɪnɪts] [ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtər] .

Chill	**20**	**minutes**	**in**	**refrigerator**	**.**
寒意	-	分钟	在	冰箱	.

放入冰箱冷藏20分钟。

[soʊ'teɪ][ɪn][hɑːt][fæt] (375° [ef] .) [wʌn] [ɪntʃ] [diːp] [ɪn][ə; eɪ] ['hevi] ['fraɪɪŋ] [pæn] [ʌn'tɪl] [braʊn] [ɑːn] [iːtʃ]

Sauté	**in**	**hot**	**fat**	**(**	**375°**	**F**	**.**	**)**	**1**	**inch**	**deep**	**in**	**a**	**heavy**	**frying**	**pan**	**until**	**brown**	**on**	**each**
炒	在	热的	胖的	(	375°	F	.	)	1	英寸	深的	在	一个	重的	煎炸	平底锅	直到	棕色的	在	每个

[saɪd] .

side	**.**
边	.

在厚底煎锅中倒入 1 英寸深的热油（375°F），将食材煎至两面金黄。

[dreɪn] [ɑːn][əb'zɔːrbənt,əb'sɔːrbənt]['peɪpər] .

Drain	**on**	**absorbent**	**paper**	**.**
流走	在	吸收剂	纸	.

沥干水分，放在吸水纸上。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ]['kjuːkʌmbər]['sæləd] ; ['strɔːberɪz] [ɔːr] [slaɪst] ['paɪnæp(ə)l][fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

Serve	**with**	**cucumber**	**salad**	**;**	**strawberries**	**or**	**sliced**	**pineapple**	**for**	**dessert**	**.**
服务	和	黄瓜	沙拉	;	草莓	或者	切片	菠萝	为了	甜点	.

可搭配黄瓜沙拉；甜点可配草莓或菠萝片。

['θrɪfti] [miːt] ['skæləp]

THRIFTY	**MEAT**	**SCALLOP**
节俭	肉	扇贝

省钱的肉扇贝

[dɪ'lɪʃəs] [meɪd] [wɪð; wɪθ] [left] - ['oʊvər][hæm] , [kɔːrnd] [biːf] , [pɑːt] - [roʊst]

Delicious	**made**	**with**	**left**	**-**	**over**	**ham**	**,**	**corned**	**beef**	**,**	**pot**	**-**	**roast**
可口的	制成	和	左边	-	超过	火腿	,	咸	牛肉	,	锅	-	烤

用剩下的火腿、咸牛肉和炖牛肉做成的美味佳肴

[ˌtuː'tuː][kænz]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

2	**cans**	**Franco**	**-**	**American**	**Spaghetti**
2	罐头	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

2罐法美式意大利面

1½ [kʌps] [left] - ['oʊvər] [miːt]

1½	**cups**	**left**	**-**	**over**	**meat**
1½	杯子	左边	-	超过	肉

1.5 杯剩余肉

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

['bʌtərd] [bred] [krʌmz]

Buttered	**bread**	**crumbs**
涂黄油的	面包	面包屑

黄油面包屑

[tʃɑːp] ['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] .

Chop	Franco	-	American	Spaghetti	a	little	.
劈	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条	一个	小的	.

稍微切碎一下法式美式意大利面。

[graɪnd] [miːt] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] ['siːzniŋz] .

Grind	meat	and	add	seasonings	.
研磨	肉	和	添加	调味料	.

将肉绞碎，加入调味料。

[ə'reɪndʒ] [ɪn] ['ɔːltərnət] ['leər] [ɪn] ['ʃæloʊ] , [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , ['fɪnɪʃɪŋ] [wɪð; wɪθ] [spə'geti] .

Arrange	in	alternate	layers	in	shallow	,	greased	baking	dish	,	finishing	with	spaghetti	.
安排	在	备用	层	在	浅的	,	涂油	烘烤	盘子	,	精加工	和	意大利细面条	.

在抹了油的浅烤盘中交替铺上食材，最后铺上意大利面。

['kʌvər] [wɪð; wɪθ] ['bʌtərd] [krʌmz] .

Cover	with	buttered	crumbs	.
覆盖	和	涂黄油的	面包屑	.

撒上黄油面包屑。

[beɪk] [ɪn] ['mɑːdərətli] [hɑːt]['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) ,

Bake	in	moderately	hot	oven	(	375°	F	.	)	,
烤	在	中等程度	热的	烤箱	(	375°	F	.	)	,

在温度适中的烤箱（375°F）中烘烤。

[tɪl] ['skæləp] [ɪz] ['hiːtɪd] [θruː] [ænd; ənd] [krʌmz] [ɑːr; ər] ['slaɪtli] [braʊn] (- ['mɪnɪts]) .

till	scallop	is	heated	through	and	crumbs	are	slightly	browned	(	20	minutes	)	.
直到	扇贝	是	加热	通过	和	面包屑	是	轻微地	棕色	(	-	分钟	)	.

直到扇贝完全加热，面包屑略呈棕色（20 分钟）。

['eksələnt] [wɪð; wɪθ] [fraɪd] ['æp(ə)l] [rɪŋz] .

Excellent	with	fried	apple	rings	.
出色的	和	油煎	苹果	戒指	.

搭配炸苹果圈味道极佳。

[sɜːrv] [pruːn] [wɪp] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

Serve	prune	whip	for	dessert	.
服务	修剪	鞭	为了	甜点	.

将西梅奶油作为甜点供应。

[ðɪs] ['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] ['sɜːrt(ə)nli] [seɪvz] [lɑːts] [ʌv; əv] [taɪm] [ænd; ənd] TROUBLE7

THIS	FRANCO	-	AMERICAN	SPAGHETTI	CERTAINLY	SAVES	LOTS	OF	TIME	AND	TROUBLE7
这	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条	当然	保存	很多	的	时间	和	TROUBLE7

这款法美融合的意大利面肯定能节省很多时间和精力。

['lɪvər] [ɪn] ['kæsəroʊl]

LIVER	EN	CASSEROLE
肝	EN	沙锅

炖肝

[ə; eɪ] ['temptɪŋ] [miːl] [ɪn][wʌn] [dɪʃ]

A	tempting	meal	in	one	dish
一个	诱人的	一顿饭	在	一	盘子

一道菜就能满足你的味蕾

¾ ['el biː] .

¾	lb	.
¾	磅	.

¾磅

[biːf] ['lɪvər]

beef	liver
牛肉	肝

牛肝

['si:znd]	['flaʊər]
Seasoned	**flour**
经验丰富的	面粉

调味面粉

[fɔ:r]	['teɪbəlˌspu:nz]	['bʌtər]
4	**tablespoons**	**butter**
4	汤匙	黄油

4汤匙黄油

[ˌtu:'tu:]	['teɪbəlˌspu:nz]	['flaʊər]
2	**tablespoons**	**flour**
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

[wʌn]	[kʌp]	['bɔɪlɪŋ]	['wɔ:tər]
1	**cup**	**boiling**	**water**
1	杯子	沸腾	水

杯沸水

¾	['ti:spu:n]	[sɔ:lt]
¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

⅛	['ti:spu:n]	['pepər]
⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[wʌn]	[kæn; kən]	['fræŋkoʊ]	-	[ə'merɪkən]	[spə'geti]
1	**can**	**Franco**	**-**	**American**	**Spaghetti**
1	能	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

1罐法美式意大利面

1½	[kʌps]	[kʊkt]	[strɪŋ]	[bi:nz]
1½	**cups**	**cooked**	**string**	**beans**
1½	杯子	煮熟	细绳	豆子

1.5 杯煮熟的四季豆

[ˌtu:'tu:]	['teɪbəlˌspu:nz]	[tʃɑ:pt]	[pə'mentoʊ]
2	**tablespoons**	**chopped**	**pimiento**
2	汤匙	切碎	辣椒

2汤匙切碎的甜椒

['bʌtərd]	[krʌmz]
Buttered	**crumbs**
涂黄油的	面包屑

黄油面包屑

[waɪp]	[ɔ:f]	['lɪvər]	[wɪð; wɪθ]	[ə; eɪ]	[dæmp]	[klɔ:θ]	[ænd; ənd]	[kʌt]	[ɪn]	[smɔ:l]	['pi:sɪz]	.
Wipe	**off**	**liver**	**with**	**a**	**damp**	**cloth**	**and**	**cut**	**in**	**small**	**pieces**	**.**
擦拭	离开	肝	和	一个	潮湿	布	和	切	在	小的	件	.

用湿布擦拭肝脏，然后切成小块。

[dɪp]	[ɪn]	['flaʊər]	['si:znd]	[wɪð; wɪθ]	[sɔ:lt]	[ænd; ənd]	['pepər]	.
Dip	**in**	**flour**	**seasoned**	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
蘸	在	面粉	经验丰富的	和	盐	和	胡椒	.

蘸上加了盐和胡椒粉调味的面粉。

[melt] [θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɪn] [hɑːt] ['fraɪɪŋ] [pæn] [ænd; ənd] ['pænˌbrɔɪl] ['lɪvər] [θriː] ['mɪnɪts] , ['tɜːrnɪŋ]
Melt **3** **tablespoons** **butter** **in** **hot** **frying** **pan** **and** **panbroil** **liver** **3** **minutes** **,** **turning**
熔化 3 汤匙 黄油 在 热的 煎炸 平底锅 和 油煎 肝 3 分钟 , 转弯
[wʌns] .
once **.**
一次 .

在热煎锅中融化 3 汤匙黄油，将肝脏煎烤 3 分钟，翻面一次。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [pæn] [ænd; ənd] [mɪks] [wɪð; wɪθ] ['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ænd; ənd] [strɪŋ]
Remove **from** **pan** **and** **mix** **with** **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **and** **string**
消除 从 平底锅 和 混合 和 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 和 细绳
[biːnz] .
beans **.**
豆子 .

从锅中取出，与法美式意大利面和四季豆混合。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] ['bʌtər] [tuː; tə] ['fraɪɪŋ] [pæn] [ænd; ənd] [blend] [wɪð; wɪθ] ['flaʊər] [tɪl] [smuːð] .
Add **remaining** **butter** **to** **frying** **pan** **and** **blend** **with** **flour** **till** **smooth** **.**
添加 其余的 黄油 到 煎炸 平底锅 和 混合 和 面粉 直到 光滑的 .

将剩余的黄油加入煎锅中，与面粉搅拌至顺滑。

[ˌeɪ diː 'diː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] ['grædʒuəli] , ['stɜːrɪŋ] [tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] .
Add **boiling** **water** **gradually** **,** **stirring** **till** **smooth** **and** **thickened** **.**
添加 沸腾 水 逐步地 , 搅拌 直到 光滑的 和 增稠 .

慢慢加入沸水，边加边搅拌，直到汤汁顺滑浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] ['lɪvər] ['mɪkstʃər] [ænd; ənd] [pʊt] [ɪn] [griːst] ['kæsəroʊl] .
Add **to** **liver** **mixture** **and** **put** **in** **greased** **casserole** **.**
添加 到 肝 混合物 和 放 在 涂油 沙锅 .

加入肝脏混合物中，然后放入抹了油的砂锅中。

['kʌvər] [wɪð; wɪθ] ['bʌtərd] [krʌmz] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [ə'baʊt] -
Cover **with** **buttered** **crumbs** **and** **bake** **in** **moderate** **oven** **(** **350°** **F** **.** **)** **about** **30**
覆盖 和 涂黄油的 面包屑 和 烤 在 缓和 烤箱 (350° F .) 关于 -
['mɪnɪts] ,
minutes **,**
分钟 ,

撒上黄油面包屑，放入中等温度（350°F）的烤箱烘烤约30分钟。

[tɪl] ['hiːtɪd] [θruː] [ænd; ənd] [braʊn] [ɑːn] [tɑːp] .
till **heated** **through** **and** **browned** **on** **top** **.**
直到 加热 通过 和 棕色 在 顶部 .

直至完全加热，表面呈金黄色。

[sɜːrv] ['paɪnæp(ə)l] ['ʌpsaɪd] - [daʊn] [keɪk] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .
Serve **pineapple** **upside** **-** **down** **cake** **for** **dessert** **.**
服务 菠萝 上行 - 向下 蛋糕 为了 甜点 .

将菠萝翻转蛋糕作为甜点供应。

[dʒiː] [mɑːm] , [ðɪs] [spə'geti] ['sɜːrt(ə)nli] [teɪsts] [swel] !
GEE **MOM** **,** **THIS** **SPAGHETTI** **CERTAINLY** **TASTES** **SWELL** **!**
哎呀 妈妈 , 这 意大利细面条 当然 口味 膨胀 !

哇，妈妈，这意大利面味道真棒！

['vedʒtəb(ə)l] ['dɪnər]
VEGETABLE **DINNER**
蔬菜 晚餐

蔬菜晚餐

[its] ['iːzi] [tuː; tə] [meɪk] ['vedʒtəb(ə)l] ['dinəz] [soʊ] [ə'træktɪv] [ðæt] ['evriwʌn] [in'dʒɔiz] [ðem; ðəm] .
It's **easy** **to** **make** **vegetable** **dinners** **so** **attractive** **that** **everyone** **enjoys** **them** **.**
它是 简单的 到 制作 蔬菜 晚餐 所以 吸引人的 那 每个人 享受 他们 .

很容易就能做出色香味俱全、人人都爱吃的蔬菜晚餐。

['sɪmpli] [sɪ'lekt] ['vedʒtəb(ə)lz] [wɪtʃ] ['kɑ:ntræst][ɪn]['fleɪvər] , ['kʌlər][ænd; ənd]['tekstʃər] .

Simply	select	vegetables	which	contrast	in	flavor	,	color	and	texture	.
简单地	选择	蔬菜	哪个	对比	在	味道	,	颜色	和	质地	.

只需选择味道、颜色和口感有对比的蔬菜即可。

[frʌm; frəm] [i:tʃ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] [tʃu:z] —

From	each	of	the	following	choose	—
从	每个	的	这	下列的	选择	—

从下列各项中选择——

[wʌn] [gri:n] ['li:fi] ['vedʒtəb(ə)l] (['spɪnɪtʃ] [ɔ:r] ['ʌðər] [gri:nz] , ['brʌslz] [spraʊts] , ['kæbɪdʒ])

1	green	leafy	vegetable	(	spinach	or	other	greens	,	Brussels	sprouts	,	cabbage	)
1	绿色的	绿叶	蔬菜	(	菠菜	或者	其他	青菜	,	布鲁塞尔	芽苗菜	,	卷心菜	)

1份绿叶蔬菜（菠菜或其他绿叶蔬菜、抱子甘蓝、卷心菜）

[wʌn] [waɪt] ['vedʒtəb(ə)l] (['kɑ:lɪflaʊər] , ['ʌnjənz] , [waɪt] ['tɜ:rnɪp] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .)

1	white	vegetable	(	cauliflower	,	onions	,	white	turnip	,	etc	.	)
1	白色的	蔬菜	(	菜花	,	洋葱	,	白色的	芜菁	,	ETC	.	)

1份白色蔬菜（花椰菜、洋葱、白萝卜等）

[wʌn] ['jeloʊ] ['vedʒtəb(ə)l] (['kærəts] , [skwɑ:ʃ] , [kɔ:rn]) , ['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

1	yellow	vegetable	(	carrots	,	squash	,	corn	)	,	Franco	-	American	Spaghetti
1	黄色的	蔬菜	(	胡萝卜	,	壁球	,	玉米	)	,	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

1份黄色蔬菜（胡萝卜、南瓜、玉米），法式美式意大利面

[wʌn] [red] ['vedʒtəb(ə)l] ([bi:ts] , [red] ['kæbɪdʒ]) [eɪt]

1	red	vegetable	(	beets	,	red	cabbage	)	8
1	红色的	蔬菜	(	甜菜	,	红色的	卷心菜	)	8

1份红色蔬菜（甜菜根、紫甘蓝）8

['teɪsti] ['ʌv(ə)n] ['dɪnər]

TASTY	OVEN	DINNER
可口	烤箱	晚餐

美味烤箱晚餐

[prɪ'perd] [ɪn][ə; eɪ]['dʒɪfi]

Prepared	in	a	jiffy
准备	在	一个	瞬间

快速准备

- [smɔ:l] ['ʌnjənz]

12	small	onions
-	小的	洋葱

12个小洋葱

¼ [kʌp] ['greɪtɪd] [ə'merɪkən] [tʃi:z]

¼	cup	grated	American	cheese
¼	杯子	磨碎的	美国人	奶酪

¼ 杯磨碎的美式奶酪

[eɪt] ['sɒsɪdʒɪz]

8	sausages
8	香肠

8根香肠

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

1	can	Franco	-	American	Spaghetti
1	能	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

1罐法美式意大利面

['pɑːrbɔɪl] ['ʌnjənz] [ænd; ənd] [ə'reɪndʒ] [ə'raʊnd] [edʒ] [ʌv; əv] ['ʃæloʊ] , [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ɔːr][lɑːrdʒ]

Parboil	**onions**	**and**	**arrange**	**around**	**edge**	**of**	**shallow**	**,**	**greased**	**baking**	**dish**	**or**	**large**
胨	洋葱	和	安排	大约	边缘	的	浅的	,	涂油	烘烤	盘子	或者	大的

[glæs] [paɪ] [pleɪt] .

glass	**pie**	**plate**	**.**
玻璃	馅饼	盘子	.

将洋葱焯水后，摆放在抹了油的浅烤盘或大玻璃派盘的边缘。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ]['greɪtɪd] [tʃiːz] .

Sprinkle	**with**	**grated**	**cheese**	**.**
撒	和	磨碎的	奶酪	.

撒上磨碎的奶酪。

['miːnwaɪl] ['pæn,brɔɪl] ['sɒsɪdʒɪz] [tɪl] ['slaɪtli] [braʊn] .

Meanwhile	**panbroil**	**sausages**	**till**	**slightly**	**browned**	**.**
同时	油煎	香肠	直到	轻微地	棕色	.

同时，将香肠煎至表面略呈棕色。

[mɪks][wɪð; wɪθ]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ænd; ənd][tɜːrn]['ɪntuː]['sentər][ʌv; əv] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

Mix	**with**	**Franco**	**-**	**American**	**Spaghetti**	**and**	**turn**	**into**	**center**	**of**	**baking**	**dish**	**.**
混合	和	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条	和	转动	进入	中心	的	烘烤	盘子	.

与法美式意大利面混合，然后放入烤盘中央。

[beɪk] [ɪn] ['mɑːdərətli] [hɑːt]['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [tɪl] [spə'geti] [ɪz] ['hiːtɪd] [θruː] [ænd; ənd] [tʃiːz] [ɪz]

Bake	**in**	**moderately**	**hot**	**oven**	**(**	**375°**	**F**	**.**	**)**	**till**	**spaghetti**	**is**	**heated**	**through**	**and**	**cheese**	**is**
烤	在	中等程度	热的	烤箱	(	375°	F	.	)	直到	意大利细面条	是	加热	通过	和	奶酪	是

[meltid] .

melted	**.**
融化	.

在温度适中的烤箱（375°F）中烘烤，直到意大利面完全加热且奶酪融化。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ]['kloʊvər][roʊlz][ænd; ənd][lɑːrdʒ][fruːt]['sælədz] .

Serve	**with**	**clover**	**rolls**	**and**	**large**	**fruit**	**salads**	**.**
服务	和	三叶草	卷	和	大的	水果	沙拉	.

配以三叶草面包卷和丰盛的水果沙拉。

[stʌft] ['kæbɪdʒ]

STUFFED	**CABBAGE**
填充	卷心菜

卷心菜卷

[meɪk] [ðɪs] [æn; ən]['ʌv(ə)n] ['dɪnər]

Make	**this**	**an**	**oven**	**dinner**
制作	这	一个	烤箱	晚餐

做成烤箱晚餐

[wʌn] ['miːdiəm] - [saɪzd] ['kæbɪdʒ]

1	**medium**	**-**	**sized**	**cabbage**
1	中等的	-	尺寸	卷心菜

1个中等大小的卷心菜

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

1	**can**	**Franco**	**-**	**American**	**Spaghetti**
1	能	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

1罐法美式意大利面

[θriː] ['teɪbəl,spuːnz] ['faɪnli] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]

3	**tablespoons**	**finely**	**chopped**	**green**	**pepper**
3	汤匙	精细地	切碎	绿色的	胡椒

3汤匙切碎的青椒

[wʌn] [kʌp] [left] - ['oʊvər] [miːt] ([kɔːrnd] [biːf] , [hæm]) , [kʌt] [ɪn] ['piːsɪz]

1	cup	left	-	over	meat	(	corned	beef	,	ham	)	,	cut	in	pieces
1	杯子	左边	-	超过	肉	(	咸	牛肉	,	火腿	)	,	切	在	件

杯剩余肉类（咸牛肉、火腿），切成小块

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]

⅛	teaspoon	pepper
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[kʌt] [ə'weɪ] ['sentər] [liːvz] [ʌv; əv] ['kæbɪdʒ] , ['liːvɪŋ] ['θɪknəs] [ʌv; əv] [θriː] [ɔːr] [fɔːr] [liːvz] [ˌaʊt'saɪd] .

Cut	away	center	leaves	of	cabbage	,	leaving	thickness	of	3	or	4	leaves	outside	.
切	离开	中心	树叶	的	卷心菜	,	离开	厚度	的	3	或者	4	树叶	外部	.

去掉卷心菜中间的叶子，留下外面3到4片叶子的厚度。

[mɪks] ['ʌðər] [ɪn'griːdiənts] , [fɪl] ['kæbɪdʒ] [ʃel] [ænd; ənd] ['fæsn] [tə'geðər] [wɪð; wɪθ] ['tuːθˌpɪks] .

Mix	other	ingredients	,	fill	cabbage	shell	and	fasten	together	with	toothpicks	.
混合	其他	原料	,	充满	卷心菜	壳	和	系	一起	和	牙签	.

将其他配料混合，填入卷心菜壳中，用牙签固定。

[set] [ɑːn] [ræk] [ɪn] ['kʌvərd] ['roʊstər] .

Set	on	rack	in	covered	roaster	.
放	在	架子	在	涵盖	焙烧炉	.

放在带盖烤炉的烤架上。

[pɔːr] ½ [ɪntʃ] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] [ɪn] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] [pæn] ,

Pour	½	inch	boiling	water	in	bottom	of	pan	,
倒	½	英寸	沸腾	水	在	底部	的	平底锅	,

在锅底倒入半英寸的沸水，

['kʌvər] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] ['mɑːdərətli] [hɑːt] ['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) - ['mɪnɪts] .

cover	and	bake	in	moderately	hot	oven	(	375°	F	.	)	30	minutes	.
覆盖	和	烤	在	中等程度	热的	烤箱	(	375°	F	.	)	-	分钟	.

盖上盖子，放入中等温度（375°F）的烤箱烘烤30分钟。

[brʌʃ] [wɪð; wɪθ] [meltid] ['bʌtər] [ænd; ənd] [sɜːrv] [ɑːn] [hɑːt] ['plætər] [sə'raʊndɪd] [baɪ] ['beɪbi] ['kærəts]

Brush	with	melted	butter	and	serve	on	hot	platter	surrounded	by	baby	carrots
刷子	和	融化	黄油	和	服务	在	热的	拼盘	包围	经过	婴儿	胡萝卜

[wɪtʃ] [hæv; həv] [bɪn] [kʊkt] [ɪn] ['roʊstər] [ə'raʊnd] ['kæbɪdʒ] .

which	have	been	cooked	in	roaster	around	cabbage	.
哪个	有	到过	煮熟	在	焙烧炉	大约	卷心菜	.

刷上融化的黄油，放在热盘上，周围放上用烤盘烤好的小胡萝卜，小胡萝卜放在卷心菜周围。

[fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] , [sɜːrv] [spaɪs] [keɪk] [wɪð; wɪθ] [hɑːt] ['nʌtmeg] [ɔːr] ['lemən] [sɔːs] .

For	dessert	,	serve	spice	cake	with	hot	nutmeg	or	lemon	sauce	.
为了	甜点	,	服务	香料	蛋糕	和	热的	肉豆蔻	或者	柠檬	酱	.

甜点可以搭配热肉豆蔻酱或柠檬酱食用。

[ɪ'mædʒɪn] !

IMAGINE	!
想象	!

想象！

[sʌtʃ] [dɪ'lɪʃəs] [spə'geti] [fɔːr; fər] 3¢ [ə; eɪ] ['pɔːrʃ(ə)n] ! [naɪn]

SUCH	DELICIOUS	SPAGHETTI	FOR	3¢	A	PORTION	!	9
这样的	可口的	意大利细面条	为了	3¢	一个	部分	!	9

这么美味的意大利面，一份才3美分！

[biːf] ['guːlɑːʃ]
BEEF **GOULASH**
牛肉 炖牛肉

牛肉炖菜

[ðɪs] [kɔːlz] [fɔːr; fər] “ ['sekəndz; sɪ'kɑːndz]
This **calls** **for** **“** **seconds**
这 呼叫 为了 “ 秒

这需要“几秒钟”。

” [wʌn]['el biː] .
” **1** **lb** **.**
” 1 磅 .

1磅。

[raʊnd] [steɪk]
round **steak**
圆形的 牛排

圆形牛排

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər]
2 **tablespoons** **butter**
2 汤匙 黄油

2汤匙黄油

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

¾ ['tiːspuːn] [pə'priːkə]
¾ **teaspoon** **paprika**
¾ 茶匙 辣椒

¾茶匙辣椒粉

[wʌn] [griːn] ['pepər] , [tʃɑːpt]
1 **green** **pepper** **,** **chopped**
1 绿色的 胡椒 , 切碎

1个青椒，切碎

[wʌn][kæn; kən]['frænŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] , [tʃɑːpt]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **,** **chopped**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 , 切碎

1罐法美式意大利面，切碎

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
3 **tablespoons** **flour**
3 汤匙 面粉

3汤匙面粉

[wʌn][kæn; kən] ['kæmbəlz] [ˌkɑːnsə'meɪ] [ɪk'spændɪd][wɪð; wɪθ][wʌn][kʌp]['wɔːtər]
1 **can** **Campbell's** **Consommé** **expanded** **with** **1** **cup** **water**
1 能 坎贝尔 清汤 扩展 和 1 杯子 水

1罐坎贝尔清汤加1杯水膨胀

[ˌtuː'tuː] ['miːdiəm] ['ʌnjənz] , [slaɪst]
2 **medium** **onions** **,** **sliced**
2 中等的 洋葱 , 切片

2个中等大小的洋葱，切片

[kʌt] [steɪk] ['ɪntuː][wʌn] - [ɪntʃ] [daɪs] .
Cut steak into 1 - inch dice .
切 牛排 进入 1 - 英寸 骰子 .

将牛排切成 1 英寸见方的小丁。

[melt] ['bʌtər] [ɪn][pæn]['oʊvər][hɑːt]['faɪər][ænd; ənd] [braʊn] [biːf] .
Melt butter in pan over hot fire and brown beef .
熔化 黄油 在 平底锅 超过 热的 火 和 棕色的 牛肉 .

在平底锅中用大火融化黄油，将牛肉煎至棕色。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] ['siːzniŋz] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː]['ʌnjən] , ['kʊkɪŋ] [tɪl] ['jeloʊ] .
Sprinkle with seasonings and add onion , cooking till yellow .
撒 和 调味料 和 添加 洋葱 , 烹饪 直到 黄色的 .

撒上调味料，加入洋葱，炒至黄褐色。

[stɜːr][ɪn]['flaʊər] [tɪl] [smuːð] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][ɪk'spændɪd] [ˌkɑːnsə'meɪ] [ænd; ənd] [griːn] ['pepər] .
Stir in flour till smooth and add expanded Consommé and green pepper .
搅拌 在 面粉 直到 光滑的 和 添加 扩展 清汤 和 绿色的 胡椒 .

拌入面粉至顺滑，加入浓缩清汤和青椒。

['kʌvər] [ænd; ənd] ['sɪmər] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] , [tɪl] [miːt] [ɪz] [θriː] - ['kwɔːrtərz] [dʌn] .
Cover and simmer about 45 minutes , till meat is three - quarters done .
覆盖 和 煨 关于 - 分钟 , 直到 肉 是 三 - 四分之一 完毕 .

盖上锅盖，小火慢炖约 45 分钟，直到肉七八成熟。

[ˌeɪ diː 'diː]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ænd; ənd] [kʊk] - ['mɪnɪts] [lɔːŋgər] .
Add Franco - American Spaghetti and cook 10 minutes longer .
添加 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 和 厨师 - 分钟 更长 .

加入法式美式意大利面，再煮 10 分钟。

[fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] [sɜːrv] [ˌmækə'ruːn]['traɪf(ə)l] .
For dessert serve Macaroon Trifle .
为了 甜点 服务 马卡龙 琐事 .

甜点是马卡龙奶油冻。

([tuː; tə] [meɪk] , [laɪn] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] ['ʃɜːrbət] ['glæsɪz] [wɪð; wɪθ][bə'nænəz] [wɪtʃ] [hæv; həv] [bɪn] ['dɪpt]
(To make , line bottom of sherbet glasses with bananas which have been dipped
(到 制作 , 线 底部 的 雪葩 眼镜 和 香蕉 哪个 有 到过 浸入
[ɪn] ['lemən] [dʒuːs] .
in lemon juice .
在 柠檬 汁 .

（制作方法：在雪葩杯底部铺上蘸过柠檬汁的香蕉。）

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] [ˌmækə'ruːn] [krʌmz] [ænd; ənd] [fɪl] [rɪ'meɪnɪŋ] [pɑːrt][wɪð; wɪθ] [bɔɪld] ['kʌstərd] [ɔːr] ['eni]
Sprinkle with macaroon crumbs and fill remaining part with boiled custard or any
撒 和 马卡龙 面包屑 和 充满 其余的 部分 和 煮沸 蛋奶冻 或者 任何
[prɪ'perd] [və'nɪlə] ['pʊdɪŋ] .)
prepared vanilla pudding .)
准备 香草 布丁 .)

撒上马卡龙碎屑，剩余部分填入煮好的蛋奶沙司或任何预先准备好的香草布丁。）

[aɪ] ['nevər] [kʊd; kəd] [meɪk] [æz; əz] [gʊd] [ə; eɪ] [sɔːs]
I NEVER COULD MAKE AS GOOD A SAUCE
我 绝不 可以 制作 作为 好的 一个 酱

我从来做不出那么好吃的酱汁

[maɪ'self] [æt; ət] [hoʊm]
MYSELF AT HOME
我 在 家

我在家

[biːf] & ['mʌʃrʊmz] [wɪð; wɪθ] [spə'geti]
BEEF **&** **MUSHROOMS** **with** **SPAGHETTI**
牛肉 & 蘑菇 和 意大利细面条

牛肉蘑菇意大利面

¾ ['el biː] .
¾ **lb** **.**
¾ 磅 .

¾磅

[tʃɑːpt] [biːf]
chopped **beef**
切碎 牛肉

碎牛肉

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¾ **teaspoon** **salt**
¾ 茶匙 盐

¾茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər]
2 **tablespoons** **butter**
2 汤匙 黄油

2汤匙黄油

[wʌn][kæn; kən] ['kæmbəlz] [kriːm] [ʌv; əv] ['mʌʃrʊm] [suːp]
1 **can** **Campbell's** **Cream** **of** **Mushroom** **Soup**
1 能 坎贝尔 奶油 的 蘑菇 汤

1罐坎贝尔奶油蘑菇汤

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

[ˌeɪ diː 'diː] ['siːzniŋz] [tuː; tə] [miːt] .
Add **seasonings** **to** **meat** **.**
添加 调味料 到 肉 .

给肉加调味料。

[melt] ['bʌtər] [ɪn][hɑːt] ['fraɪɪŋ] [pæn][ænd; ənd] [braʊn] [miːt] .
Melt **butter** **in** **hot** **frying** **pan** **and** **brown** **meat** **.**
熔化 黄油 在 热的 煎炸 平底锅 和 棕色的 肉 .

在热煎锅中融化黄油，将肉煎至棕色。

[ˌeɪ diː 'diː] ['mʌʃrʊm] [suːp] , [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv]['wɔːtər] , [ænd; ənd]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən]
Add **mushroom** **soup** **,** **without** **the** **addition** **of** **water** **,** **and** **Franco** **-** **American**
添加 蘑菇 汤 , 没有 这 添加 的 水 , 和 弗朗哥 - 美国人
[spə'geti] , ['mɪksɪŋ] [wel] .
Spaghetti **,** **mixing** **well** **.**
意大利细面条 , 混合 出色地 .

加入蘑菇汤（无需加水）和法式美式意大利面，搅拌均匀。

['kʌvər] [ænd; ənd] [kʊk] ['oʊvər] [loʊ] [fleɪm] [tɪl] ['hiːtɪd] [θruː] .
Cover **and** **cook** **over** **low** **flame** **till** **heated** **through** **.**
覆盖 和 厨师 超过 低的 火焰 直到 加热 通过 .

盖上锅盖，用小火煮至完全加热。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['brʌslz] [spraʊts] ; ['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] [wɪp] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] . -

Serve	with	Brussels	sprouts	;	apricot	whip	for	dessert	.	10
服务	和	布鲁塞尔	芽苗菜	;	杏	鞭	为了	甜点	.	-

配以抱子甘蓝；甜点佐以杏子奶油。10

[poʊtʃt] [egz] [ɪn] [spə'geti] [nests]

POACHED	EGGS	IN	SPAGHETTI	NESTS
偷猎	鸡蛋	在	意大利细面条	巢穴

意大利面巢里的水煮蛋

['tʃɪldrən] [lʌv] [ðɪs] [dɪ'lɪʃəs] , ['helθf(ə)l] ['lʌntʃən]

Children	love	this	delicious	,	healthful	luncheon
孩子们	爱	这	可口的	,	健康的	午餐

孩子们喜欢这顿美味又健康的午餐。

[wʌn] [griːn] ['pepər] , [daɪst] [ænd; ənd] ['pɑːr,bɔɪld]

1	green	pepper	,	diced	and	parboiled
1	绿色的	胡椒	,	切丁	和	半熟

1个青椒，切丁并焯水

[fɔːr] [egz]

4	eggs
4	鸡蛋

4个鸡蛋

[ˌtuː'tuː][kænz]['frænkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

2	cans	Franco	-	American	Spaghetti
2	罐头	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

2罐法美式意大利面

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]

Salt	and	pepper
盐	和	胡椒

盐和胡椒

[mɪks] [griːn] ['pepər] [wɪð; wɪθ] [spə'geti] [ænd; ənd] [hiːt] [ɪn] ['sɔːspæn] .

Mix	green	pepper	with	spaghetti	and	heat	in	saucepan	.
混合	绿色的	胡椒	和	意大利细面条	和	热	在	平底锅	.

将青椒与意大利面混合，放入平底锅中加热。

[poʊtʃ] [ðə; ði] [egz] .

Poach	the	eggs	.
偷猎	这	鸡蛋	.

将鸡蛋煮成荷包蛋。

[ɑːn] [iːtʃ] [hɑːt] ['lʌntʃən] [pleɪt] [meɪk] [ə; eɪ] [nest] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['kwɔːrtər] [ʌv; əv] [ðə; ði] [spə'geti] .

On	each	hot	luncheon	plate	make	a	nest	with	a	quarter	of	the	spaghetti	.
在	每个	热的	午餐	盘子	制作	一个	巢	和	一个	四分之一	的	这	意大利细面条	.

在每个热腾腾的午餐盘里，用四分之一的意大利面做成一个鸟巢状。

[pleɪs] [eg] [ɪn] ['sentər] , ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepər] [ænd; ənd] ['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['pɑːrsli] .

Place	egg	in	center	,	sprinkle	with	salt	and	pepper	and	garnish	with	parsley	.
地方	蛋	在	中心	,	撒	和	盐	和	胡椒	和	装饰	和	香菜	.

将鸡蛋放在中间，撒上盐和胡椒粉，再用欧芹装饰。

[ə; eɪ] ['temptɪŋ] [dɪʃ] [fɔːr; fər] ['sʌndeɪ] [naɪt] ['sʌpər] , [tuː] , [ænd; ənd] ['iːzi] [æz; əz][kæn; kən][biː; bi]

A	tempting	dish	for	Sunday	night	supper	,	too	,	and	easy	as	can	be
一个	诱人的	盘子	为了	星期日	夜晚	晚餐	,	也	,	和	简单的	作为	能	是

[tuː; tə] [prɪ'per] .

to	prepare	.
到	准备	.

这道菜也很适合作为周日晚餐，而且做法极其简单。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [mɪkst] [freʃ] ['vedʒtəb(ə)l]['sæləd] ; [freʃ] ['beriz] [ɔːr] [prɪ'zɜːrv] [fruːt] [ænd; ənd] ['kʊkiz]
Serve **with** **mixed** **fresh** **vegetable** **salad** **;** **fresh** **berries** **or** **preserved** **fruit** **and** **cookies**
服务 和 混合 新鲜的 蔬菜 沙拉 ; 新鲜的 浆果 或者 保存完好 水果 和 曲奇饼
[fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .
for **dessert** **.**
为了 甜点 .

可搭配什锦新鲜蔬菜沙拉；甜点可搭配新鲜浆果或蜜饯以及饼干。

['rʌʃ(ə)n] [steɪk]
RUSSIAN **STEAK**
俄语 牛排

俄罗斯牛排

['tendər] [ænd; ənd] ['teɪsti]
Tender **and** **tasty**
投标 和 可口

鲜嫩可口

¾ ['el biː] .
¾ **lb** **.**
¾ 磅 .

¾磅

[tʃɑːpt] [biːf]
chopped **beef**
切碎 牛肉

碎牛肉

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [kæn; kən] [spə'geti]
1 **can** **Franco** **-** **American** **can** **Spaghetti**
1 能 弗朗哥 - 美国人 能 意大利细面条

1罐法美罐装意大利面

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
2 **teaspoons** **salt**
2 茶匙 盐

2茶匙盐

¼ ['el biː] .
¼ **lb** **.**
¼ 磅 .

¼磅

['mʌʃrʊmz] , [kʌt] [faɪn]
mushrooms **,** **cut** **fine**
蘑菇 , 切 美好的

蘑菇，切成细丝

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːtn]
1 **egg** **,** **slightly** **beaten**
1 蛋 , 轻微地 被打败

1个鸡蛋，略微打散

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['kærəts]
2 **cups** **shredded** **carrots**
2 杯子 碎 胡萝卜

杯胡萝卜丝

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]
2 **cups** **boiling** **water**
2 杯子 沸腾 水

杯沸水

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['wustəʃiə] [sɔːs]
2 **teaspoons** **Worcestershire** **sauce**
2 茶匙 伍斯特郡 酱

2茶匙伍斯特沙司

[tʃɑːp] ['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [faɪn] , [mɪks][wɪð; wɪθ] [tʃɑːpt] [biːf] , ½ ['tiːspuːn] [sɔːlt] ,
Chop **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **fine** **,** **mix** **with** **chopped** **beef** **,** **½** **teaspoon** **salt** **,**
劈 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 美好的 , 混合 和 切碎 牛肉 , ½ 茶匙 盐 ,

将法美式意大利面切成细丝，与切碎的牛肉、½茶匙盐混合。

['slaɪtli] ['biːtn] [eg] [ænd; ənd] [ʃeɪp] ['ɪntuː] - [smɔːl] [keɪks] .
slightly **beaten** **egg** **and** **shape** **into** **12** **small** **cakes** **.**
轻微地 被打败 蛋 和 形状 进入 - 小的 蛋糕 .

将鸡蛋略微打散，做成12个小饼。

[dʌst] [wɪð; wɪθ]['flaʊər][ɑːn] [iːtʃ] [saɪd] .
Dust **with** **flour** **on** **each** **side** **.**
灰尘 和 面粉 在 每个 边 .

两面都撒上少许面粉。

[kʌt] ['mʌʃrʊmz] [faɪn] [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn][hɑːt][fæt][ɪn][ə; eɪ] ['hevi] ['fraɪɪŋ] [pæn] .
Cut **mushrooms** **fine** **and** **brown** **in** **hot** **fat** **in** **a** **heavy** **frying** **pan** **.**
切 蘑菇 美好的 和 棕色的 在 热的 胖的 在 一个 重的 煎炸 平底锅 .

将蘑菇切成细丝，在厚底煎锅中用热油煎至棕色。

[braʊn] [miːt] [keɪks] .
Brown **meat** **cakes** **.**
棕色的 肉 蛋糕 .

棕色肉饼。

[ˌeɪ diː 'diː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] , 1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt][ænd; ənd]['ʃrɛdəd, 'ʃrɛdɪd] ['kærəts] .
Add **boiling** **water** **,** **1½** **teaspoons** **salt** **and** **shredded** **carrots** **.**
添加 沸腾 水 , 1½ 茶匙 盐 和 碎 胡萝卜 .

加入沸水、1.5茶匙盐和胡萝卜丝。

['kʌvər] [ænd; ənd] ['sɪmər] - ['mɪnɪts] .
Cover **and** **simmer** **20** **minutes** **.**
覆盖 和 煨 - 分钟 .

盖上锅盖，小火慢炖20分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] ['wustəʃiə] [sɔːs] [ænd; ənd] ['sɪmər] - ['mɪnɪts] [mɔːr] .
Add **Worcestershire** **sauce** **and** **simmer** **10** **minutes** **more** **.**
添加 伍斯特郡 酱 和 煨 - 分钟 更多的 .

加入伍斯特沙司，再炖10分钟。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ]['vedʒtəb(ə)lz]['oʊvər] [miːt] [keɪks] [ænd; ənd][ə; eɪ] [griːn] ['sæləd] .
Serve **with** **vegetables** **over** **meat** **cakes** **and** **a** **green** **salad** **.**
服务 和 蔬菜 超过 肉 蛋糕 和 一个 绿色的 沙拉 .

将肉饼与蔬菜和绿色沙拉一起食用。

[prɪ'zɜːrv] [fɪgz] [ænd; ənd] ['kʊkiz] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .
Preserved **figs** **and** **cookies** **for** **dessert** **.**
保存完好 无花果 和 曲奇饼 为了 甜点 .

甜点是蜜饯无花果和饼干。

[dʒiː] , [mɑːm] , [juː; jʊ] [ʃʊr] [ɑːr; ər][ə; eɪ] [swel] COOK11
GEE **,** **MOM** **,** **YOU** **SURE** **ARE** **A** **SWELL** **COOK11**
哎呀 , 妈妈 , 你 当然 是 一个 膨胀 COOK11

哇，妈妈，你真是个很棒的厨师！

[spə'geti] [rɪŋ] [wɪð; wɪθ] ['vedʒtəb(ə)lz] [ænd; ənd] [koʊld] [kʌts]
SPAGHETTI **RING** **with** **VEGETABLES** **and** **COLD** **CUTS**
意大利细面条 戒指 和 蔬菜 和 寒冷的 削减

蔬菜冷切肉意大利面圈

[ə; eɪ] ['temptɪŋ] “ ['kʌmpəni] ” ['dɪnər]
A **tempting** **“** **company** **”** **dinner**
一个 诱人的 “ 公司 ” 晚餐

诱人的“公司”晚餐

[ˌtuː'tuː][kænz]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
2 **cans** **Franco** **-** **American** **Spaghetti**
2 罐头 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

2罐法美式意大利面

[wʌn][pə'mentoʊ] , [tʃɑːpt]
1 **pimiento** **,** **chopped**
1 辣椒 , 切碎

1个甜椒，切碎

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [griːn] ['pepər] , [tʃɑːpt]
2 **tablespoons** **green** **pepper** **,** **chopped**
2 汤匙 绿色的 胡椒 , 切碎

2汤匙切碎的青椒

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¾ **teaspoon** **salt**
¾ 茶匙 盐

¾茶匙盐

[θriː] [egz] , ['slaɪtli] ['biːtn]
3 **eggs** **,** **slightly** **beaten**
3 鸡蛋 , 轻微地 被打败

3个鸡蛋，略微打散

[mɪks][ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [wel] [ænd; ənd][tɜːrn]['ɪntuː] [griːst] [rɪŋ] [moʊld] .
Mix **all** **ingredients** **well** **and** **turn** **into** **greased** **ring** **mold** **.**
混合 全部 原料 出色地 和 转动 进入 涂油 戒指 模具 .

将所有材料混合均匀，倒入抹了油的环形模具中。

[pʊt] [braʊn] ['peɪpər]['ɪntuː] ['ʃæloʊ] [pæn] , [ˌeɪ diː 'diː][hɑːt]['wɔːtər][ænd; ənd] [pleɪs] [rɪŋ] [moʊld][ɪn][ˌaɪ 'tiː] .
Put **brown** **paper** **into** **shallow** **pan** **,** **add** **hot** **water** **and** **place** **ring** **mold** **in** **it** **.**
放 棕色的 纸 进入 浅的 平底锅 , 添加 热的 水 和 地方 戒指 模具 在 它 .

将牛皮纸放入浅盘中，加入热水，然后将环形模具放入其中。

[beɪk] - ['mɪnɪts] [ɪn] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) , [ɔːr][ʌn'tɪl][fɜːrm] .
Bake **50** **minutes** **in** **moderate** **oven** **(** **375°** **F** **.** **)** **,** **or** **until** **firm** **.**
烤 - 分钟 在 缓和 烤箱 (375° F .) , 或者 直到 公司 .

在中等温度（375°F）的烤箱中烘烤 50 分钟，或直至变硬。

[ʌn'moʊld][ɑːn] ['sɜːrvɪŋ] [dɪʃ] [ɔːr] [tʃɑːp] [pleɪt] [ænd; ənd] [fɪl] ['sentər] [wɪð; wɪθ] ['bʌtərd] ['vedʒtəb(ə)lz] (
Unmold **on** **serving** **dish** **or** **chop** **plate** **and** **fill** **center** **with** **buttered** **vegetables** **(**
脱模 在 服务 盘子 或者 劈 盘子 和 充满 中心 和 涂黄油的 蔬菜 (
[æz; əz] [strɪŋ] [biːnz] ,
as **string** **beans** **,**
作为 细绳 豆子 ,

将模具脱模后放在上菜盘或切菜盘上，并在中间填入黄油蔬菜（如四季豆），

[daɪst] [biːts] [ɔːr] [tʃɑːpt] ['spɪnɪtʃ]) .
diced **beets** **or** **chopped** **spinach** **)** **.**
切丁 甜菜 或者 切碎 菠菜) .

切丁的甜菜根或切碎的菠菜）。

[ɪf] [dɪ'zaɪrd] , [sə'raʊnd] [rɪŋ] [wɪð; wɪθ] [ˌoʊvər'læpɪŋ] ['slaɪsɪz][ʌv; əv][koʊld] [miːt] ([hæm] , ['lɪvərˌwɜːrst] ,

If	desired	,	surround	ring	with	overlapping	slices	of	cold	meat	(	ham	,	liverwurst	,
如果	想要的	,	环绕	戒指	和	重叠	切片	的	寒冷的	肉	(	火腿	,	肝肠	,

[biːf] [ɔːr] [læm]) .

beef	or	lamb	)	.
牛肉	或者	羊肉	)	.

如果需要，可以在环周围放上重叠的冷肉片（火腿、肝肠、牛肉或羊肉）。

['strɔːberi] [ɔːr]['paɪnæp(ə)l]['sʌndeɪ; 'sʌndi][fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

Strawberry	or	pineapple	sundae	for	dessert	.
草莓	或者	菠萝	圣代	为了	甜点	.

甜点可以选择草莓圣代或菠萝圣代。

[kæn; kən][wiː; wi][hæv; həv] [ðæt] [swel] ['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [fɔːr; fər] [lʌntʃ] ?

CAN	WE	HAVE	THAT	SWELL	FRANCO	-	AMERICAN	SPAGHETTI	FOR	LUNCH	?
能	我们	有	那	膨胀	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条	为了	午餐	?

我们午餐可以吃那道美味的法式美式意大利面吗?

['seɪvəri] [lʌntʃ] ['kæsəroʊl]

SAVORY	LUNCH	CASSEROLE
美味的	午餐	沙锅

美味午餐砂锅

[ə; eɪ] ['feɪvərɪt] [wɪð; wɪθ] ['tʃɪldrən] [ɔːr] [groʊn] - [ʌps]

A	favorite	with	children	or	grown	-	ups
一个	最喜欢的	和	孩子们	或者	生长	-	UPS

深受儿童和成人喜爱

[θriː]['slaɪsɪz]['beɪkən] , [tʃɑːpt]

3	slices	bacon	,	chopped
3	切片	熏肉	,	切碎

3片培根，切碎

[ˌtuː'tuː][kænz]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

2	cans	Franco	-	American	Spaghetti
2	罐头	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

2罐法美式意大利面

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

1½ [kʌps] [kʊkt] ['liːmə; 'laɪmə] [biːnz]

1½	cups	cooked	lima	beans
1½	杯子	煮熟	利马	豆子

1.5 杯煮熟的利马豆

¼ [kʌp] ['greɪtɪd] [ə'merɪkən] [tʃiːz]

¼	cup	grated	American	cheese
¼	杯子	磨碎的	美国人	奶酪

¼ 杯磨碎的美式奶酪

¼ [kʌp] ['bʌtərd] [bred] [krʌmz]

¼	cup	buttered	bread	crumbs
¼	杯子	涂黄油的	面包	面包屑

¼ 杯涂抹黄油的面包屑

[kʊk] ['beɪkən] [tɪl] [krɪsp][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə] [spə'geti] .

Cook	bacon	till	crisp	and	add	to	spaghetti	.
厨师	熏肉	直到	脆	和	添加	到	意大利细面条	.

将培根煎至酥脆，加入意大利面中。

[ˌeɪ diː ˈdiː][sɔːlt][tuː; tə]['liːmə; 'laɪmə] [biːnz] .

Add	**salt**	**to**	**lima**	**beans**	**.**
添加	盐	到	利马	豆子	.

在利马豆里加盐。

['ɔːltərnət] ['leər] [ʌv; əv] [spə'geti] [ænd; ənd]['liːmə; 'laɪmə] [biːnz] [tɪl] [ɔːl][ɑːr; ər] [juːst] .

Alternate	**layers**	**of**	**spaghetti**	**and**	**lima**	**beans**	**till**	**all**	**are**	**used**	**.**
备用	层	的	意大利细面条	和	利马	豆子	直到	全部	是	用过的	.

将意大利面和利马豆交替铺层，直至全部用完。

[mɪks]['greɪtɪd] [tʃiːz] [wɪð; wɪθ] ['bʌtərd] [bred] [krʌmz] [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l]['oʊvər][tɑːp] .

Mix	**grated**	**cheese**	**with**	**buttered**	**bread**	**crumbs**	**and**	**sprinkle**	**over**	**top**	**.**
混合	磨碎的	奶酪	和	涂黄油的	面包	面包屑	和	撒	超过	顶部	.

将磨碎的奶酪与涂抹了黄油的面包屑混合，撒在顶部。

[beɪk] [ɪn] ['mɑːdərətli] [hɑːt]['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] , [tɪl] [tʃiːz] [ɪz] [meltid] .

Bake	**in**	**moderately**	**hot**	**oven**	**(**	**375°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**30**	**minutes**	**,**	**till**	**cheese**	**is**	**melted**	**.**
烤	在	中等程度	热的	烤箱	(	375°	F	.	)	为了	-	分钟	,	直到	奶酪	是	融化	.

在温度适中的烤箱（375°F）中烘烤 30 分钟，直到奶酪融化。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [griːn] ['sæləd] ; [freʃ] [fruːt] [kʌp][ænd; ənd] ['kʊkiz] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] . -

Serve	**with**	**a**	**green**	**salad**	**;**	**fresh**	**fruit**	**cup**	**and**	**cookies**	**for**	**dessert**	**.**	**12**
服务	和	一个	绿色的	沙拉	;	新鲜的	水果	杯子	和	曲奇饼	为了	甜点	.	-

配以绿色沙拉；甜点可以是新鲜水果杯和饼干。12

[spə'geti] [miːt] [loʊf]

SPAGHETTI	**MEAT**	**LOAF**
意大利细面条	肉	面包

意大利面肉饼

[ə; eɪ] ['θrɪfti] ['feɪvərɪt]

A	**thrifty**	**favorite**
一个	节俭	最喜欢的

节俭之选

1½ ['paʊndz] .

1½	**lbs**	**.**
1½	磅	.

1.5磅

[tʃɑːpt] [biːf]

chopped	**beef**
切碎	牛肉

碎牛肉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [meltid][fæt]

2	**tablespoons**	**melted**	**fat**
2	汤匙	融化	胖的

2汤匙融化的脂肪

1¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1¾	**teaspoons**	**salt**
1¾	茶匙	盐

1¾茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

½ ['tiːspuːn] [seɪdʒ]

½	**teaspoon**	**sage**
½	茶匙	圣人

½茶匙鼠尾草

[wʌn] ['ʌnjən] , [mɪnst]
1 **onion** **,** **minced**
1 洋葱 , 剁碎

1个洋葱，切碎

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːtn]
1 **egg** **,** **slightly** **beaten**
1 蛋 , 轻微地 被打败

1个鸡蛋，略微打散

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] , [tʃɑːpt] [faɪn]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **,** **chopped** **fine**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 , 切碎 美好的

1罐法美式意大利面，切碎

[mɪks] [miːt] [ænd; ənd][fæt][wɪð; wɪθ] ['siːzniŋz] .
Mix **meat** **and** **fat** **with** **seasonings** **.**
混合 肉 和 胖的 和 调味料 .

将肉和脂肪与调味料混合。

[ˌeɪ diː 'diː] [tʃɑːpt] [spə'geti] [ænd; ənd] ['slaɪtli] ['biːtn] [eg] , ['mɪksɪŋ] [wel] .
Add **chopped** **spaghetti** **and** **slightly** **beaten** **egg** **,** **mixing** **well** **.**
添加 切碎 意大利细面条 和 轻微地 被打败 蛋 , 混合 出色地 .

加入切碎的意大利面和稍微打散的鸡蛋，搅拌均匀。

[ʃeɪp] ['ɪntuː][ə; eɪ][loʊf][ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] [griːst] ['beɪkɪŋ] [pæn][ɪn] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .)
Shape **into** **a** **loaf** **and** **bake** **in** **greased** **baking** **pan** **in** **moderate** **oven** **(** **350°** **F** **.** **)**
形状 进入 一个 面包 和 烤 在 涂油 烘烤 平底锅 在 缓和 烤箱 (350° F .)
[fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .
for **50** **minutes** **.**
为了 - 分钟 .

将面团整形成面包状，放入抹了油的烤盘中，在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤50分钟。

[ɪf] [dɪ'zaɪrd] , ['θɪkən] [dʒuːsiz][ɪn][pæn][wɪð; wɪθ]['flaʊər][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][hɑːt]['wɔːtər][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ]
If **desired** **,** **thicken** **juices** **in** **pan** **with** **flour** **and** **add** **hot** **water** **to** **make** **a**
如果 想要的 , 加厚 果汁 在 平底锅 和 面粉 和 添加 热的 水 到 制作 一个
['greɪvi] .
gravy **.**
肉汁 .

如果需要，可以用面粉勾芡锅里的汤汁，再加热水做成肉汁。

[dɪ'lɪʃəs] [wɪð; wɪθ] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd] [kriːmd] ['kærəts] .
Delicious **with** **spinach** **and** **creamed** **carrots** **.**
可口的 和 菠菜 和 奶油 胡萝卜 .

搭配菠菜和奶油胡萝卜味道鲜美。

[fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] ,
For **dessert** **,**
为了 甜点 ,

甜点是.....

[beɪk] [ə; eɪ][pleɪn] [keɪk] [æt; ət] [seɪm] [taɪm][æz; əz] [miːt] [loʊf][ænd; ənd] [sɜːrv] [wɪð; wɪθ][hɑːt][fruːt][ɔːr]
bake **a** **plain** **cake** **at** **same** **time** **as** **meat** **loaf** **and** **serve** **with** **hot** **fruit** **or**
烤 一个 清楚的 蛋糕 在 相同的 时间 作为 肉 面包 和 服务 和 热的 水果 或者
['bʌtərskɑːtʃ] [sɔːs] .
butterscotch **sauce** **.**
奶油糖果 酱 .

烤肉饼的同时烤一个原味蛋糕，配上热水果或奶油糖浆食用。

['beɪkən] ['skæləp]
BACON **SCALLOP**
熏肉 扇贝

培根扇贝

[æn; ən] ['iːzi] [wei] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ]['teɪsti] ['dɪnər]

An	easy	way	to	make	a	tasty	dinner
一个	简单的	方式	到	制作	一个	可口	晚餐

轻松做出美味晚餐

[eɪt]['slaɪsɪz][kə'neɪdiən]['beɪkən]

8	slices	Canadian	bacon
8	切片	加拿大	熏肉

8片加拿大培根

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

1	can	Franco	-	American	Spaghetti
1	能	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

1罐法美式意大利面

[wʌn][kæn; kən] ['kæmbəlz] ['pepər] [pɑːt] [suːp]

1	can	Campbell's	Pepper	Pot	Soup
1	能	坎贝尔	胡椒	锅	汤

1罐坎贝尔胡椒汤

¼ [kʌp][hɑːt]['wɔːtər]

¼	cup	hot	water
¼	杯子	热的	水

¼ 杯热水

['bʌtərd] [bred] [krʌmz]

Buttered	bread	crumbs
涂黄油的	面包	面包屑

黄油面包屑

['pænˌbrɔɪl][kə'neɪdiən]['beɪkən] ['slaɪtli] .

Panbroil	Canadian	bacon	slightly	.
油煎	加拿大	熏肉	轻微地	.

将加拿大培根略微煎一下。

[mɪks][hɑːt]['wɔːtər][wɪð; wɪθ] [suːp] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə] [spə'geti] .

Mix	hot	water	with	soup	and	add	to	spaghetti	.
混合	热的	水	和	汤	和	添加	到	意大利细面条	.

将热水与汤混合，然后加入意大利面中。

[ɪn] ['ʃæloʊ] , [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [pʊt] ['ɔːltərnət] ['leər] [ʌv; əv] [spə'geti] ['mɪkstʃər][ænd; ənd]['beɪkən]

In	shallow	,	greased	baking	dish	put	alternate	layers	of	spaghetti	mixture	and	bacon
在	浅的	,	涂油	烘烤	盘子	放	备用	层	的	意大利细面条	混合物	和	熏肉

.

:

.

在抹了油的浅烤盘中，交替铺上意大利面混合物和培根。

['kʌvər] [wɪð; wɪθ] ['bʌtərd] [krʌmz] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] ['mɑːdərətli] [hɑːt]['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [ə'baʊt] -

Cover	with	buttered	crumbs	and	bake	in	moderately	hot	oven	(	375°	F	.	)	about	30
覆盖	和	涂黄油的	面包屑	和	烤	在	中等程度	热的	烤箱	(	375°	F	.	)	关于	-

['mɪnɪts] ,

minutes	,
分钟	,

撒上黄油面包屑，放入中等温度（375°F）的烤箱烘烤约30分钟。

[tɪl] ['hiːtɪd] [θruː] [ænd; ənd] [braʊn] [ɑːn][tɑːp] .

till	heated	through	and	browned	on	top	.
直到	加热	通过	和	棕色	在	顶部	.

直至完全加热，表面呈金黄色。

[dɪ'lɪʃəs] [sɜ:rvd] [wɪð; wɪθ] ['bʌtərd] [gri:n] ['kæbɪdʒ] , ['pɪkld] [bi:ts] [ænd; ənd][bə'nænə] -
Delicious **served** **with** **buttered** **green** **cabbage** **,** **pickled** **beets** **and** **banana** **-**
可口的 服务 和 涂黄油的 绿色的 卷心菜 , 腌制 甜菜 和 香蕉 -
['dʒɪndʒərbred] ['ʃɔ:rtkeɪk] [fɔ:r; fər] [dɪ'zɜ:rt] .
gingerbread **shortcake** **for** **dessert** **.**
姜饼 草莓蛋糕 为了 甜点 .

美味可口，配上黄油绿甘蓝、腌甜菜根和香蕉姜饼作为甜点。

[aɪv] [faʊnd] [ðə; ðɪ] [weɪ] [tu:; tə] [ki:p] [fu:d] [bɪlz] [daʊn] — [jet] [sɜ:rv] [mi:lz] [wi:; wi] ENJOY13
I'VE **FOUND** **THE** **WAY** **TO** **KEEP** **FOOD** **BILLS** **DOWN** **—** **YET** **SERVE** **MEALS** **WE** **ENJOY13**
我已经 成立 这 方式 到 保持 食物 账单 向下 — 然而 服务 餐 我们 ENJOY13

我找到了降低伙食费又能做出我们爱吃的饭菜的方法[13]

['kæsəroʊl] [ʌv; əv] [vi:l]
CASSEROLE **OF** **VEAL**
沙锅 的 小牛肉

小牛肉砂锅

[ə; eɪ] ['temptɪŋ] [dɪʃ] [fɔ:r; fər] [ku:l] [deɪz]
A **tempting** **dish** **for** **cool** **days**
一个 诱人的 盘子 为了 凉爽的 天

一道适合凉爽天气的诱人菜肴

[wʌn] [slaɪs] [sɔ:lt] [pɔ:rk]
1 **slice** **salt** **pork**
1 片 盐 猪肉

片咸猪肉

[ˌtu:'tu:] ['paʊndz] .
2 **lbs** **.**
2 磅 .

2磅

[brest] [ʌv; əv] [vi:l]
breast **of** **veal**
胸部 的 小牛肉

小牛肉胸肉

[wʌn] ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[wʌn] [kæn; kən] ['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [sɔ:s]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **sauce**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 酱

1罐法美式意大利面酱

[sɪks] [smɔ:l] [kʊkt] ['kærəts]
6 **small** **cooked** **carrots**
6 小的 煮熟 胡萝卜

6根小胡萝卜（煮熟）

[wʌn] [kʌp] [kʊkt] [gri:n] ['pi:z] [ɔ:r] [strɪŋ] [bi:nz]
1 **cup** **cooked** **green** **peas** **or** **string** **beans**
1 杯子 煮熟 绿色的 豌豆 或者 细绳 豆子

1 杯煮熟的青豆或四季豆

[wʌn] ['ti:spu:n] ['wustəʃiə] [sɔ:s]
1 **teaspoon** **Worcestershire** **sauce**
1 茶匙 伍斯特郡 酱

1茶匙伍斯特沙司

['bʌtərd] [bred] [krʌmz]
Buttered bread crumbs
涂黄油的 面包 面包屑

黄油面包屑

[ʃʊr] , [bɑ:b] , [brɪŋ] [hɪm; ɪm] [hoʊm] .
SURE , BOB , BRING HIM HOME .
当然 , 鲍勃 , 带来 他 家 .

当然可以，鲍勃，把他带回家。

[wi:l] [hæv; həv] ['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən]
WE'LL HAVE FRANCO - AMERICAN
出色地 有 弗朗哥 - 美国人

我们将拥有法美式风格

[daɪs] [ðə; ði] [sɔ:lt] [pɔ:rk] [ænd; ənd] [melt] [aʊt] [ðə; ði] [fæt] .
Dice the salt pork and melt out the fat .
骰子 这 盐 猪肉 和 熔化 出去 这 胖的 .

将咸肉切丁，融化出肥肉。

[kʌt] [ʌp] [vi:l] [ænd; ənd] [sɪr] [ɪn] [hɑ:t] [fæt] .
Cut up veal and sear in hot fat .
切 向上小牛肉 和 炙烤 在 热的 胖的 .

将小牛肉切块，用热油煎至金黄。

[ˌeɪ di: 'di:] [sɔ:lt] [ænd; ənd] [hɑ:t] ['wɔ:tər] [tu:; tə] ['kʌvər] .
Add salt and hot water to cover .
添加 盐 和 热的 水 到 覆盖 .

加盐和热水没过食材。

['sɪmər] , ['kloʊsli] ['kʌvərd] , [fɔ:r; fər] [wʌn] ['aʊər] .
Simmer , closely covered , for one hour .
煨 , 密切 涵盖 , 为了 一 小时 .

盖紧锅盖，小火慢炖一小时。

[tʃɑ:p] [spə'geti] [ænd; ənd] [mɪks] [wɪð; wɪθ] ['vedʒtəb(ə)lz] [ænd; ənd] [vi:l] .
Chop spaghetti and mix with vegetables and veal .
劈 意大利细面条 和 混合 和 蔬菜 和 小牛肉 .

将意大利面切碎，与蔬菜和牛肉混合。

[pʊt] [ɪn] [gri:st] ['kæsəroʊl] .
Put in greased casserole .
放 在 涂油 沙锅 .

放入抹了油的砂锅中。

['θɪkən] [wʌn] [kʌp] [ʌv; əv] [ðə; ði] [mi:t] [stɑ:k] [wɪð; wɪθ] [ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [ʌv; əv] ['flaʊər] ; [ˌeɪ di: 'di:]
Thicken 1 cup of the meat stock with 2 tablespoons of flour ; add
加厚 1 杯子 的 这 肉 库存 和 2 汤匙 的 面粉 ; 添加
['wustəʃiə] [sɔ:s] .
Worcestershire sauce .
伍斯特郡 酱 .

将 1 杯肉汤用 2 汤匙面粉勾芡；加入伍斯特沙司。

[pɔ:r] ['oʊvər] ['ʌðər] [ɪn'gri:diənts] .
Pour over other ingredients .
倒 超过 其他 原料 .

淋在其他配料上。

['kʌvər] [wɪð; wɪθ] ['bʌtərd] [bred] [krʌmz] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔːr; fər]

Cover	**with**	**buttered**	**bread**	**crumbs**	**and**	**bake**	**in**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**for**
覆盖	和	涂黄油的	面包	面包屑	和	烤	在	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	为了

[hæf] [æn; ən] ['aʊər] ,

half	**an**	**hour**	**,**
一半	一个	小时	,

撒上涂抹了黄油的面包屑，放入中等温度（350°F）的烤箱烘烤半小时。

[tɪl] [dɪʃ] [ɪz] ['hiːtɪd] [θruː] [ænd; ənd] [krʌmz] [ɑːr; ər] [braʊn] .

till	**dish**	**is**	**heated**	**through**	**and**	**crumbs**	**are**	**browned**	**.**
直到	盘子	是	加热	通过	和	面包屑	是	棕色	.

直到菜肴完全加热，面包屑呈棕色。

['temptɪŋ] ['fraɪdeɪ] [loʊf]

TEMPTING	**FRIDAY**	**LOAF**
诱人的	星期五	面包

诱人的星期五面包

[ə; eɪ] [grænd] [ɪ'mɜːrdʒənsi] [dɪʃ] , [tuː]

A	**grand**	**emergency**	**dish**	**,**	**too**
一个	盛大	紧急情况	盘子	,	也

一道很棒的应急菜肴。

[wʌn] [kæn; kən] ['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

1	**can**	**Franco**	**-**	**American**	**Spaghetti**
1	能	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

1罐法美式意大利面

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [red] ['sæmən] , [fleɪkt]

2	**cups**	**red**	**salmon**	**,**	**flaked**
2	杯子	红色的	三文鱼	,	片状的

杯红鲑鱼碎

[ˌtuː'tuː] [egz] , ['slaɪtli] ['biːtn]

2	**eggs**	**,**	**slightly**	**beaten**
2	鸡蛋	,	轻微地	被打败

2个鸡蛋，略微打散

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['pɑːrsli] , [tʃɑːpt]

1	**tablespoon**	**parsley**	**,**	**chopped**
1	汤匙	香菜	,	切碎

1汤匙切碎的欧芹

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [meltid] ['bʌtər]

2	**tablespoons**	**melted**	**butter**
2	汤匙	融化	黄油

2汤匙融化的黄油

[tʃɑːp] [spə'geti] [ænd; ənd] [mɪks] [wel] [wɪð; wɪθ] ['ʌðər] [ɪn'griːdiənts] .

Chop	**spaghetti**	**and**	**mix**	**well**	**with**	**other**	**ingredients**	**.**
劈	意大利细面条	和	混合	出色地	和	其他	原料	.

将意大利面切碎，与其他食材充分混合。

[pæk] [ɪn] [griːst] [loʊf][pæn][ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] ['mɑːdərətli] [hɑːt]['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [fɔːr; fər] -
Pack **in** **greased** **loaf** **pan** **and** **bake** **in** **moderately** **hot** **oven** **(** **375°** **F** **.** **)** **for** **30**
盒 在 涂油 面包 平底锅 和 烤 在 中等程度 热的 烤箱 (375° F .) 为了 -
['mɪnɪts] .
minutes **.**
分钟 .

将面团放入抹了油的面包模具中，在温度适中的烤箱（375°F）中烘烤 30 分钟。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [biːt] [griːnz] [ænd; ənd] ['bʌtərd] ['pɑːsnips] .
Serve **with** **beet** **greens** **and** **buttered** **parsnips** **.**
服务 和 甜菜 青菜 和 涂黄油的 欧防风 .

配以甜菜叶和黄油防风草食用。

[kʌp] [keɪks] [meɪ] [biː; bi] [beɪkt] [æt; ət] [seɪm] [taɪm][æz; əz][loʊf][ænd; ənd] [sɜːrvd] [wɪð; wɪθ][hɑːt] ['nʌtmeg]
Cup **cakes** **may** **be** **baked** **at** **same** **time** **as** **loaf** **and** **served** **with** **hot** **nutmeg**
杯子 蛋糕 可能 是 烘焙 在 相同的 时间 作为 面包 和 服务 和 热的 肉豆蔻
[ɔːr] [fruːt] [sɔːs] . -
or **fruit** **sauce** **.** **14**
或者 水果 酱 . -

纸杯蛋糕可以和面包同时烘焙，并佐以热的肉豆蔻酱或水果酱食用。14

['spænɪʃ] [spə'geti]
SPANISH **SPAGHETTI**
西班牙语 意大利细面条

西班牙意大利面

[teɪsts] [æz; əz] [gʊd] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [lʊks] !
Tastes **as** **good** **as** **it** **looks** **!**
口味 作为 好的 作为 它 看起来 !

味道和卖相一样好！

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]
3 **tablespoons** **fat**
3 汤匙 胖的

3汤匙脂肪

[wʌn] ['miːdiəm] - [saɪzd] ['ʌnjən] , [mɪnst]
1 **medium** **-** **sized** **onion** **,** **minced**
1 中等的 - 尺寸 洋葱 , 剁碎

1个中等大小的洋葱，切碎

¾ ['el biː] .
¾ **lb** **.**
¾ 磅 .

¾磅

['hæmbɜːrgər]
hamburger
汉堡包

汉堡包

[wʌn] [kʌp] ['seləri] , [kʌt] [faɪn]
1 **cup** **celery** **,** **cut** **fine**
1 杯子 芹菜 , 切 美好的

杯芹菜，切碎

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [pə'mentoʊ] , [tʃɑːpt]
2 **tablespoons** **pimiento** **,** **chopped**
2 汤匙 辣椒 , 切碎

汤匙 甜椒，切碎

[wʌn] [griːn] ['pepər] , [tʃɑːpt]
1 green pepper , chopped
1 绿色的 胡椒 , 切碎

1个青椒，切碎

1¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1¼ teaspoons salt
1¼ 茶匙 盐

1¼茶匙盐

[wʌn] ['tiːspuːn] [pə'priːkə]
1 teaspoon paprika
1 茶匙 辣椒

1茶匙辣椒粉

1⅓ [kʌps] [hɑːt]['wɔːtər]
1⅓ cups hot water
1⅓ 杯子 热的 水

1⅓ 杯热水

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
1 can Franco - American Spaghetti
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

[kʊk] ['ʌnjən] [ɪn][fæt] [tɪl] ['jeloʊ] .
Cook onion in fat till yellow .
厨师 洋葱 在 胖的 直到 黄色的 .

用油脂将洋葱炒至金黄色。

[ˌeɪ diː 'diː]['hæmbɜːrgər][ænd; ənd] [braʊn] .
Add hamburger and brown .
添加 汉堡包 和 棕色的 .

加入牛肉馅并煎至棕色。

[mɪks][wɪð; wɪθ] [griːn] ['pepər] , [pə'mentoʊ] , ['siːzniŋz] , ['seləri] [ænd; ənd]['wɔːtər] .
Mix with green pepper , pimiento , seasonings , celery and water .
混合 和 绿色的 胡椒 , 辣椒 , 调味料 , 芹菜 和 水 .

与青椒、甜椒、调味料、芹菜和水混合。

[kʊk] - ['mɪnɪts] .
Cook 15 minutes .
厨师 - 分钟 .

煮15分钟。

[ˌeɪ diː 'diː]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ænd; ənd] [kʊk] - ['mɪnɪts] [mɔːr] .
Add Franco - American Spaghetti and cook 10 minutes more .
添加 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 和 厨师 - 分钟 更多的 .

加入法式美式意大利面，再煮10分钟。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [slaɪst] ['bʌtərd] ['kærəts] ; [beɪkt] [red] ['sɪnəmən] ['æplz] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .
Serve with sliced buttered carrots ; baked red cinnamon apples for dessert .
服务 和 切片 涂黄油的 胡萝卜 ; 烘焙 红色的 肉桂 苹果 为了 甜点 .

佐以黄油胡萝卜片；甜点可配烤红肉桂苹果。

['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] ['ɑːmlət]
FRANCO - AMERICAN OMELET
弗朗哥 - 美国人 煎蛋卷

法式美式煎蛋卷

[nuː] [ænd; ənd] ['dɪfrənt]
New and different
新的 和 不同的

新颖独特

[θriː] [egz]
3 **eggs**
3 鸡蛋

3个鸡蛋

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¾ **teaspoon** **salt**
¾ 茶匙 盐

¾茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]
1 **tablespoon** **chopped** **parsley**
1 汤匙 切碎 香菜

1汤匙切碎的欧芹

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] , [tʃɑːpt]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **,** **chopped**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 , 切碎

1罐法美式意大利面，切碎

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtər]
1 **tablespoon** **butter**
1 汤匙 黄油

1汤匙黄油

['seprət] [joʊk] [ænd; ənd] [waɪts] .
Separate **yolks** **and** **whites** **.**
分离 蛋黄 和 白人 .

将蛋黄和蛋白分开。

[ˌeɪ diː 'diː] ['siːzniŋz] [tuː; tə] [joʊk] , ['biːtɪŋ] [tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] ['lemən] ['kʌlərd] .
Add **seasonings** **to** **yolks** **,** **beating** **till** **thick** **and** **lemon** **colored** **.**
添加 调味料 到 蛋黄 , 殴打 直到 厚的 和 柠檬 有色 .

将调味料加入蛋黄中，搅拌至浓稠且呈柠檬色。

[tʃɑːp] ['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ænd; ənd][mɪks][wɪð; wɪθ] [eg] [joʊk] .
Chop **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **and** **mix** **with** **egg** **yolks** **.**
劈 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 和 混合 和 蛋 蛋黄 .

将法式美式意大利面切碎，与蛋黄混合。

[biːt] [waɪts] [tɪl] [stɪf] , [bʌt; bət][nɑːt][draɪ] , [ænd; ənd][foʊld]['ɪntuː][fɜːrst]['mɪkstʃər] [tɪl] [wel] ['blendɪd] .
Beat **whites** **till** **stiff** **,** **but** **not** **dry** **,** **and** **fold** **into** **first** **mixture** **till** **well** **blended** **.**
打 白人 直到 僵硬的 , 但 不是 干燥 , 和 折叠 进入 第一的 混合物 直到 出色地 混合 .

将蛋白打发至硬性发泡，但不要打干，然后轻轻拌入第一份混合物中，直至充分混合。

[hiːt] ['ɑːmlət] [pæn][ænd; ənd] ['bʌtər] ['bɑːtəm] [ænd; ənd][saɪdz] .
Heat **omelet** **pan** **and** **butter** **bottom** **and** **sides** **.**
热 煎蛋卷 平底锅 和 黄油 底部 和 侧面 .

加热煎蛋锅，在锅底和锅边涂抹黄油。

[spred] ['ɑːmlət] ['iːvnli] , ['kʊkɪŋ] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [tɪl] ['delɪkətli] [braʊn] [ænd; ənd] ['pʌfi] .
Spread **omelet** **evenly** **,** **cooking** **over** **low** **heat** **till** **delicately** **browned** **and** **puffy** **.**
传播 煎蛋卷 均匀地 , 烹饪 超过 低的 热 直到 轻柔地 棕色 和 蓬松 .

将蛋饼均匀摊开，用小火煎至表面呈金黄色且蓬松。

[set] [ɪn] ['ʌv(ə)n] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] [tuː; tə][draɪ] [ɔːf] [tɑːp] .
Set **in** **oven** **a** **few** **minutes** **to** **dry** **off** **top** **.**
放 在 烤箱 一个 很少 分钟 到 干燥 离开 顶部 .

放入烤箱烤几分钟，使表面干燥。

[foʊld][ænd; ənd][tɜːrn][ɑːn][hɑːt]['plætər] .

Fold	**and**	**turn**	**on**	**hot**	**platter**	**.**
折叠	和	转动	在	热的	拼盘	.

在热盘上折叠并翻转。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ]['sæləd] [griːnz] , [ænd; ənd] [fruːt] ['dʒelətn] [wɪð; wɪθ] [wɪpt] [kriːm] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .

Serve	**with**	**salad**	**greens**	**,**	**and**	**fruit**	**gelatine**	**with**	**whipped**	**cream**	**for**	**dessert**	**.**
服务	和	沙拉	青菜	,	和	水果	明胶	和	鞭打	奶油	为了	甜点	.

配沙拉蔬菜，甜点是水果冻配鲜奶油。

[seɪ] , [ðɪs] [ɪz] [wʌt] [aɪ] [kɔːl] [ə; eɪ] [ˌmɪljə'nɛrz] [dɪʃ] ! -

SAY	**,**	**THIS**	**IS**	**WHAT**	**I**	**CALL**	**A**	**MILLIONAIRE'S**	**DISH**	**!**	**15**
说	,	这	是	什么	我	称呼	一个	百万富翁	盘子	!	-

说真的，这才是真正的百万富翁菜！15

[frentʃ] [muːs]

FRENCH	**MOUSSE**
法语	摩丝

法式慕斯

½ [kʌp] ['skɔːldɪd] [mɪlk]

½	**cup**	**scalded**	**milk**
½	杯子	烫伤	牛奶

半杯热牛奶

¾ [kʌp] [sɔːft] [bred] [krʌmz]

¾	**cup**	**soft**	**bread**	**crumbs**
¾	杯子	柔软的	面包	面包屑

¾ 杯软面包屑

¼ [kʌp] [meltid] ['bʌtər]

¼	**cup**	**melted**	**butter**
¼	杯子	融化	黄油

¼ 杯融化的黄油

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪnst] ['ʌnjən]

1½	**tablespoons**	**minced**	**onion**
1½	汤匙	剁碎	洋葱

1.5汤匙切碎的洋葱

¾ [kʌp] ['greɪtɪd] [tʃiːz]

¾	**cup**	**grated**	**cheese**
¾	杯子	磨碎的	奶酪

¾ 杯磨碎的奶酪

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]

1½	**tablespoons**	**chopped**	**parsley**
1½	汤匙	切碎	香菜

1.5汤匙切碎的欧芹

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

½ ['tiːspuːn] [pə'priːkə]

½	**teaspoon**	**paprika**
½	茶匙	辣椒

½茶匙辣椒粉

[θriː] [egz] , [wel] ['biːtn]

3	**eggs**	**,**	**well**	**beaten**
3	鸡蛋	,	出色地	被打败

3个鸡蛋，充分打散

[ˌtuːˈtuː][kænz]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
2 cans Franco - American Spaghetti
2 罐头 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

2罐法美式意大利面

[pɔːr] ['skɔːldɪd] [mɪlk] ['oʊvər] [bred] [krʌmz] .
Pour scalded milk over bread crumbs .
倒 烫伤 牛奶 超过 面包 面包屑 .

将热牛奶倒在面包屑上。

[ˌeɪ diː 'diː] ['bʌtər] , ['ʌnjən] , ['pɑːrsli] , ['greɪtɪd] [tʃiːz] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Add butter , onion , parsley , grated cheese and seasonings .
添加 黄油 , 洋葱 , 香菜 , 磨碎的 奶酪 和 调味料 .

加入黄油、洋葱、欧芹、磨碎的奶酪和调味料。

[ˌeɪ diː 'diː] [wel] - ['biːtn] [egz] .
Add well - beaten eggs .
添加 出色地 - 被打败 鸡蛋 .

加入打散的鸡蛋。

[pʊt] [spə'geti] [ɪn] [wel] - ['bʌtərd] [glæs] [loʊf] [dɪʃ] [ɔːr] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd] [pɔːr] [tʃiːz] ['mɪkstʃər]
Put spaghetti in well - buttered glass loaf dish or baking dish and pour cheese mixture
放 意大利细面条 在 出色地 - 涂黄油的 玻璃 面包 盘子 或者 烘烤 盘子 和 倒 奶酪 混合物
['oʊvər][ˌaɪ 'tiː] .
over it .
超过 它 .

将意大利面放入涂抹了黄油的玻璃烤盘或烤盘中，然后在上面浇上奶酪混合物。

[beɪk] [ɪn] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [tɪl] [fɜːrm] ([ə'baʊt] - ['mɪnɪts]) .
Bake in moderate oven (350° F .) till firm (about 50 minutes) .
烤 在 缓和 烤箱 (350° F .) 直到 公司 (关于 - 分钟) .

在中等温度（350°F）下烘烤至变硬（约 50 分钟）。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['mʌʃrʊm] [sɔːs] ([bɪ'loʊ]) .
Serve with mushroom sauce (below) .
服务 和 蘑菇 酱 (以下) .

佐以蘑菇酱（见下文）。

[dɪ'lɪʃəs] [wɪð; wɪθ] [griːn] ['piːz] .
Delicious with green peas .
可口的 和 绿色的 豌豆 .

搭配青豆味道鲜美。

[maɪ] ['waɪfs] [ə; eɪ] [swel] ['mænɪdʒər] .
MY WIFE'S A SWELL MANAGER .
我的 妻子的 一个 膨胀 经理 .

我妻子是一位出色的经理。

[hɜːr; hər] [spə'geti] [miːlz] [hɪt] [ðə; ði] [spɑːt]
HER SPAGHETTI MEALS HIT THE SPOT
她 意大利细面条 餐 打 这 点

她做的意大利面真是太好吃了！

['tuːnə] [keɪks] [wɪð; wɪθ] ['mʌʃrʊm] [sɔːs]
TUNA CAKES with Mushroom Sauce
金枪鱼 蛋糕 和 蘑菇 酱

金枪鱼饼配蘑菇酱

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
1 can Franco - American Spaghetti
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

[wʌn] [eg] , ['biːtn]
1 egg , beaten
1 蛋 , 被打败

1个鸡蛋，打散

1½ [kʌps] [fleɪkt] ['tuːnə] [fɪʃ]
1½ cups flaked tuna fish
1½ 杯子 片状的 金枪鱼 鱼

1.5 杯金枪鱼片

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¾ teaspoon salt
¾ 茶匙 盐

¾茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ teaspoon pepper
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

½ [kʌp] ['wɔːtər]
½ cup water
½ 杯子 水

半杯水

½ [kʌp] [bred] [krʌmz]
½ cup bread crumbs
½ 杯子 面包 面包屑

半杯面包屑

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtər]
1 tablespoon butter
1 汤匙 黄油

1汤匙黄油

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːtn] [wɪð; wɪθ] 1½ ['teɪbəlˌspuːnz] [koʊld]['wɔːtər]
1 egg , slightly beaten with 1½ tablespoons cold water
1 蛋 , 轻微地 被打败 和 1½ 汤匙 寒冷的 水

个鸡蛋，稍微打散，加入 1.5 汤匙冷水

[wʌn][kæn; kən] ['kæmbəlz] [kriːm] [ʌv; əv] ['mʌʃrʊm] [suːp]
1 can Campbell's Cream of Mushroom Soup
1 能 坎贝尔 奶油 的 蘑菇 汤

1罐坎贝尔奶油蘑菇汤

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] [pə'mentoʊ]
2 tablespoons chopped pimiento
2 汤匙 切碎 辣椒

2汤匙切碎的甜椒

[tʃɑːp] [spə'geti] [faɪn] .
Chop spaghetti fine .
劈 意大利细面条 美好的 .

将意大利面切成细丝。

[mɪks][wɪð; wɪθ] ['biːtn] [eg] , [fleɪkt] ['tuːnə] [fɪʃ] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .
Mix with beaten egg , flaked tuna fish , salt and pepper .
混合 和 被打败 蛋 , 片状的 金枪鱼 鱼 , 盐 和 胡椒 .

与打散的鸡蛋、金枪鱼片、盐和胡椒粉混合。

[ʃeɪp] ['ɪntuː] [keɪks] [ænd; ənd][dɪp][ɪn] [krʌmz] , [ðen] [ɪn] [eg] [ænd; ənd] [ə'gen] [ɪn] [krʌmz] .
Shape into cakes and dip in crumbs , then in egg and again in crumbs .
形状 进入 蛋糕 和 蘸 在 面包屑 , 然后 在 蛋 和 再次 在 面包屑 .

将面团做成蛋糕状，蘸上面包屑，再蘸上蛋液，最后再蘸上面包屑。

[tʃɪl] [ɪn][rɪˈfrɪdʒəreɪtər] - ['mɪnɪts] .
Chill **in** **refrigerator** **20** **minutes** **.**
寒意 在 冰箱 - 分钟 .

放入冰箱冷藏20分钟。

[fraɪ][ɪn][hɑːt][fæt] (375° [ef] .) [wʌn] [ɪntʃ] [diːp] [ɪn] ['hevi] ['fraɪɪŋ] [pæn] .
Fry **in** **hot** **fat** **(** **375°** **F** **.** **)** **1** **inch** **deep** **in** **heavy** **frying** **pan** **.**
炒 在 热的 胖的 (375° F .) 1 英寸 深的 在 重的 煎炸 平底锅 .

在厚底煎锅中倒入 1 英寸深的热油（375°F），用中火煎炸。

[dreɪn] [ɑːn][əbˈzɔːrbənt,əbˈsɔːrbənt]['peɪpər] .
Drain **on** **absorbent** **paper** **.**
流走 在 吸收剂 纸 .

沥干水分，放在吸水纸上。

[fɔːr; fər] [sɔːs] [ˌeɪ diː ˈdiː]['wɔːtər][tuː; tə] ['kæmbəlz] [kriːm] [ʌv; əv] ['mʌʃrʊm] [suːp] [ænd; ənd] [hiːt]
For **sauce** **add** **water** **to** **Campbell's** **Cream** **of** **Mushroom** **Soup** **and** **heat**
为了 酱 添加 水 到 坎贝尔 奶油 的 蘑菇 汤 和 热
[wɪð; wɪθ] ['bʌtər] [ænd; ənd][pɪˈmjɛntoʊz] .
with **butter** **and** **pimientos** **.**
和 黄油 和 辣椒 .

将水加入坎贝尔奶油蘑菇汤中，用黄油和甜椒加热制成酱汁。

[sɜːrv] [hɑːt][wɪð; wɪθ]['tuːnə] [keɪks] . -
Serve **hot** **with** **tuna** **cakes** **.** **16**
服务 热的 和 金枪鱼 蛋糕 . -

趁热与金枪鱼饼一起食用。16

['kæsəroʊl] [ʌv; əv] [tʌŋ]
CASSEROLE **OF** **TONGUE**
沙锅 的 舌头

牛舌砂锅

[ʌnˈjuːʒuəliˌʌnˈjuːʒəli]['teɪsti]
Unusually **tasty**
异常地 可口

味道异常鲜美

[wʌn] ['tiːspuːn] [prɪ'perd] ['mʌstərd]
1 **teaspoon** **prepared** **mustard**
1 茶匙 准备 芥末

1茶匙芥末酱

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ʌnjən][dʒuːs]
1 **teaspoon** **onion** **juice**
1 茶匙 洋葱 汁

1茶匙洋葱汁

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¾ **teaspoon** **salt**
¾ 茶匙 盐

¾茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]
1 **tablespoon** **chopped** **parsley**
1 汤匙 切碎 香菜

1汤匙切碎的欧芹

[wʌn][kʌp] [graʊnd] [tʌŋ]
1 **cup** **ground** **tongue**
1 杯子 地面 舌头

杯磨碎的舌苔

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

¼ [kʌp]['wɔːtər]
¼ **cup** **water**
¼ 杯子 水

¼ 杯水

['bʌtərd] [bred] [krʌmz]
Buttered **bread** **crumbs**
涂黄油的 面包 面包屑

黄油面包屑

[mɪks] ['siːzniŋz] [wɪð; wɪθ] [graʊnd] [tʌŋ] .
Mix **seasonings** **with** **ground** **tongue** **.**
混合 调味料 和 地面 舌头 .

将调味料与牛舌粉混合。

[ðen] [mɪks][wɪð; wɪθ] [spə'geti] [ænd; ənd]['wɔːtər] .
Then **mix** **with** **spaghetti** **and** **water** **.**
然后 混合 和 意大利细面条 和 水 .

然后与意大利面和水混合。

[ə'reɪndʒ] [ɪn] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd]['kʌvər][wɪð; wɪθ] ['bʌtərd] [krʌmz] .
Arrange **in** **greased** **baking** **dish** **and** **cover** **with** **buttered** **crumbs** **.**
安排 在 涂油 烘烤 盘子 和 覆盖 和 涂黄油的 面包屑 .

将食材放入抹了油的烤盘中，并在上面撒上黄油面包屑。

[beɪk] - ['mɪnɪts] [ɪn] ['mɑːdərətli] [hɑːt]['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [tɪl] ['hiːtɪd] [θruː] [ænd; ənd] [braʊn]
Bake **25** **minutes** **in** **moderately** **hot** **oven** **(** **375°** **F** **.** **)** **till** **heated** **through** **and** **brown**
烤 - 分钟 在 中等程度 热的 烤箱 (375° F .) 直到 加热 通过 和 棕色的
[ɑːn][tɑːp] .
on **top** **.**
在 顶部 .

在温度适中的烤箱（375°F）中烘烤 25 分钟，直至完全加热且表面呈棕色。

[dɪ'lɪʃəs] [wɪð; wɪθ] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd] ['bʌtərd] ['kærəts] .
Delicious **with** **spinach** **and** **buttered** **carrots** **.**
可口的 和 菠菜 和 涂黄油的 胡萝卜 .

搭配菠菜和黄油胡萝卜味道极佳。

[sɜːrv] ['paɪnæp(ə)l] ['dʒelətn] [wɪð; wɪθ] [wɪpt] [kriːm] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .
Serve **pineapple** **gelatine** **with** **whipped** **cream** **for** **dessert** **.**
服务 菠萝 明胶 和 鞭打 奶油 为了 甜点 .

将菠萝果冻配上鲜奶油作为甜点食用。

[stʌft] [pɔːrk] [tʃɔps]
STUFFED **PORK** **CHOPS**
填充 猪肉 排骨

酿猪排

[wɪð; wɪθ]['seɪvəri] [spə'geti]
with **savory** **spaghetti**
和 美味的 意大利细面条

配上美味的意大利面

[fɔːr][pɔːrk] [tʃɔps] , [kʌt] 1¾ [ɪn] .
4 **pork** **chops** **,** **cut** **1¾** **in** **.**
4 猪肉 排骨 , 切 1¾ 在 .

4块猪排，切成1¾英寸厚。

[θɪk]
thick
厚的

厚的

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] , [tʃɑ:pt]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **,** **chopped**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 , 切碎

1罐法美式意大利面，切碎

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] [daɪst] [gri:n] ['pepər]
3 **tablespoons** **diced** **green** **pepper**
3 汤匙 切丁 绿色的 胡椒

3汤匙切碎的青椒

[wʌn] ['ti:spu:n] ['ʌnjən] [dʒu:s]
1 **teaspoon** **onion** **juice**
1 茶匙 洋葱 汁

1茶匙洋葱汁

[wʌn] ['teɪblspu:n] [meltid] ['bʌtər]
1 **tablespoon** **melted** **butter**
1 汤匙 融化 黄油

1汤匙融化的黄油

[splɪt] [li:n] [mi:t] [ɪn][hæf] , ['kʌtɪŋ] [tu:; tə][boʊn] .
Split **lean** **meat** **in** **half** **,** **cutting** **to** **bone** **.**
分裂 倾斜 肉 在 一半 , 切割 到 骨 .

将瘦肉切成两半，直至露出骨头。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

30道诱人的意面料理：简单、(30 Tempting Spaghetti Meals Easy,)

[mɪks] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'gri:diənts] ['θɜ:rəli] [ænd; ənd] [stʌf] [tʃɔps] .

Mix	**remaining**	**ingredients**	**thoroughly**	**and**	**stuff**	**chops**	**.**
混合	其余的	原料	彻底	和	东西	排骨	.

将剩余的食材充分混合，然后填入肉排中。

[drɔ:] ['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz] [tə'geðər] [wɪð; wɪθ][wʌn][ɔ:r] [tu:] ['tu:θˌpɪks] [ænd; ənd][dɪp][ɪn]['flaʊər] [wel] ['si:znd]

Draw	**edges**	**together**	**with**	**one**	**or**	**two**	**toothpicks**	**and**	**dip**	**in**	**flour**	**well**	**seasoned**
画	边缘	一起	和	一	或者	二	牙签	和	蘸	在	面粉	出色地	经验丰富的

[wɪð; wɪθ][sɔ:lt][ænd; ənd] ['pepər] .

with	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
和	盐	和	胡椒	.

用一两根牙签将边缘捏合在一起，然后蘸上用盐和胡椒粉充分调味的面粉。

[ə'reɪndʒ] [ɪn] [gri:st] ['beɪkɪŋ] [pæn] , [wɪð; wɪθ] [rɪ'meɪnɪŋ] [spə'geti] ['mɪkstʃər] [ə'raʊnd] [tʃɔps] ,

Arrange	**in**	**greased**	**baking**	**pan**	**,**	**with**	**remaining**	**spaghetti**	**mixture**	**around**	**chops**	**,**
安排	在	涂油	烘烤	平底锅	,	和	其余的	意大利细面条	混合物	大约	排骨	,

将肉排放入抹了油的烤盘中，剩余的意大利面混合物铺在肉排周围。

[ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɑ:t]['ʌv(ə)n] (400° [ef] .) - ['mɪnɪts] , ['tɜ:rnɪŋ] [wʌns] .

and	**bake**	**in**	**a**	**hot**	**oven**	**(**	**400°**	**F**	**.**	**)**	**40**	**minutes**	**,**	**turning**	**once**	**.**
和	烤	在	一个	热的	烤箱	(	400°	F	.	)	-	分钟	,	转弯	一次	.

放入预热至华氏400度的烤箱中烘烤40分钟，中途翻面一次。

[sɜ:rv] [wɪð; wɪθ] ['brɑ:kəli] [ænd; ənd]['hɑ:rvərd] [bi:ts] ; ['lemən] [mə'ræŋ] [paɪ][fɔ:r; fər] [dɪ'zɜ:rt] .

Serve	**with**	**broccoli**	**and**	**Harvard**	**beets**	**;**	**lemon**	**meringue**	**pie**	**for**	**dessert**	**.**
服务	和	西兰花	和	哈佛大学	甜菜	;	柠檬	蛋白酥皮	馅饼	为了	甜点	.

配西兰花和哈佛甜菜；甜点是柠檬蛋白派。

[jes] [ɪn'di:d] , ['mædəm][aɪ][kæn; kən] ['sɜ:rt(ə)nli] [ˌrekə'mend] ['fræŋkoʊ] - AMERICAN17

YES	**INDEED**	**,**	**MADAM**	**I**	**CAN**	**CERTAINLY**	**RECOMMEND**	**FRANCO**	**-**	**AMERICAN17**
是的	的确	,	女士	我	能	当然	推荐	弗朗哥	-	AMERICAN17

是的，女士，我当然可以推荐 FRANCO-AMERICAN17。

['dʒɪfi] [tʃɑ:p] [pleɪt]

JIFFY	**CHOP**	**PLATE**
瞬间	劈	盘子

JIFFY 切菜板

[æz; əz] ['zestfl] [æz; əz][ˌaɪ 'ti:] [lʊks] !

As	**zestful**	**as**	**it**	**looks**	**!**
作为	充满活力的	作为	它	看起来	!

看起来就让人精神焕发！

1¼ ['paʊndz] .

1¼	**lbs**	**.**
1¼	磅	.

1¼磅

['sɔ:sɪdʒ] [keɪks] [ɔ:r][wʌn][tu:; tə] 1¼ ['paʊndz] . [tʃɑ:pt] [bi:f]

sausage	**cakes**	**or**	**1**	**to**	**1¼**	**lbs**	**.**	**chopped**	**beef**
香肠	蛋糕	或者	1	到	1¼	磅	.	切碎	牛肉

香肠饼或1至1¼磅碎牛肉

[wʌn] ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ teaspoon pepper
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]
2 teaspoons minced onion
2 茶匙 剁碎 洋葱

2茶匙切碎的洋葱

[ˌtuː'tuː][kænz]['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
2 cans Franco - American Spaghetti
2 罐头 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

2罐法美式意大利面

['brʌslz] [spraʊts] , ['piːz] [ɔːr][ə'spærəgəs] [tɪps]
Brussels sprouts , peas or asparagus tips
布鲁塞尔 芽苗菜 , 豌豆 或者 芦笋 尖端

抱子甘蓝、豌豆或芦笋尖

[fraɪ] ['sɔːsɪdʒ] [keɪks] .
Fry sausage cakes .
炒 香肠 蛋糕 .

煎香肠饼。

[ɔːr] [ɪf] [biːf] [keɪks] [ɑːr; ər] [prɪ'fɜːrd] , [mɪks] [tʃɑːpt] [biːf] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] , [ʃeɪp] ['ɪntuː][eɪt]
Or if beef cakes are preferred , mix chopped beef and seasonings , shape into 8
或者如果 牛肉 蛋糕 是 首选 , 混合 切碎 牛肉 和 调味料 , 形状 进入 8
[keɪks] [ænd; ənd]['pænˌbrɔɪl] .
cakes and panbroil .
蛋糕 和 油煎 .

或者，如果喜欢牛肉饼，可以将切碎的牛肉和调味料混合，做成 8 个饼状，然后用平底锅煎烤。

['miːnwaɪl] [hiːt] ['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ænd; ənd] [kʊk] [wɪtʃ'evər] ['vedʒtəb(ə)l][ɪz] [dɪ'zaɪrd] .
Meanwhile heat Franco - American Spaghetti and cook whichever vegetable is desired .
同时 热 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 和 厨师 任何 蔬菜 是 想要的 .

同时加热法式美式意大利面，并烹煮任何你想要的蔬菜。

[hiːp] [spə'geti] [ɪn] ['sentər] [ʌv; əv][ə; eɪ] [tʃɑːp] [pleɪt] [ɔːr][lɑːrdʒ] ['plætər] .
Heap spaghetti in center of a chop plate or large platter .
堆 意大利细面条 在 中心 的 一个 劈 盘子 或者 大的 拼盘 .

将意大利面堆放在餐盘或大盘子的中央。

[ə'raʊnd] [ˌaɪ 'tiː] ['ɔːltərnət] [miːt] [keɪks] [ænd; ənd] [smɔːl] [maʊndz] [ʌv; əv]['vedʒtəb(ə)lz] .
Around it alternate meat cakes and small mounds of vegetables .
大约 它 备用 肉 蛋糕 和 小的 土堆 的 蔬菜 .

周围交替摆放着肉饼和小堆蔬菜。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['pɑːrsli] .
Garnish with parsley .
装饰 和 香菜 .

撒上欧芹碎装饰。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [griːn] ['sæləd] ; ['lemən] [tɑːts] [ænd; ənd] ['kɔːfi] [fɔːr; fər] [dɪ'zɜːrt] .
Serve with a green salad ; lemon tarts and coffee for dessert .
服务 和 一个 绿色的 沙拉 ; 柠檬 蛋挞 和 咖啡 为了 甜点 .

佐以绿色沙拉；甜点是柠檬挞和咖啡。

[noʊ] ['wʌndər] [ðə; ði] [sɔːs] [ɪz][soʊ] [gʊd] .
NO WONDER THE SAUCE IS SO GOOD .
不 想知道 这 酱 是 所以 好的 .

难怪这酱汁这么好吃。

[ɪ'lev(ə)n] ['kɔ:stli] [ɪn'gri:diənts] !
ELEVEN COSTLY INGREDIENTS !
十一 昂贵 原料 !

十一种昂贵的原料!

['fræŋkoʊ] [steɪk] ['kæsəroʊl]
FRANCO STEAK CASSEROLE
弗朗哥 牛排 沙锅

弗朗哥牛排砂锅

[ə; eɪ] ['seɪvəri] ['dɪnər] [fɔ:r; fər] [fɔ:r] ['hʌŋgri] ['pi:p(ə)l]
A savory dinner for four hungry people
一个 美味的 晚餐 为了 四 饥饿的 人们

为四个饥肠辘辘的人准备的美味晚餐

¼ [kʌp] ['flaʊər]
¼ cup flour
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

[ˌtu:'tu:] ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
2 teaspoons salt
2 茶匙 盐

2茶匙盐

1½ ['ti:spu:n] [pə'pri:kə]
1½ teaspoons paprika
1½ 茶匙 辣椒

1½茶匙辣椒粉

½ ['ti:spu:n] ['pepər]
½ teaspoon pepper
½ 茶匙 胡椒

半茶匙胡椒粉

[wʌn] ['el bi:] .
1 lb .
1 磅 .

1磅

[raʊnd] [steɪk] , [kʌt] [ɪn] ['sɜ:rvɪŋ] ['pi:sɪz]
round steak , cut in serving pieces
圆形的 牛排 , 切 在 服务 件

圆牛排，切成块装

⅓ [kʌp] [fæt]
⅓ cup fat
⅓ 杯子 胖的

三分之一杯脂肪

[ˌtu:'tu:] ['mi:diəm] - [saɪzd] ['ʌnjənz] , [slaɪst]
2 medium - sized onions , sliced
2 中等的 - 尺寸 洋葱 , 切片

2个中等大小的洋葱，切片

[ˌtu:'tu:] [kænz] ['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
2 cans Franco - American Spaghetti
2 罐头 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

2罐法美式意大利面

[wʌn] [kʌp] [kʊkt] [tə'meɪtoʊz] , [streɪnd]
1 cup cooked tomatoes , strained
1 杯子 煮熟 西红柿 , 紧张

杯煮熟的番茄，沥干水分

[wʌn] [kʌp] [hɑːt] ['wɔːtər]

1	cup	hot	water
1	杯子	热的	水

杯热水

[mɪks] ['flaʊər] [wɪð; wɪθ] ['siːzniŋz] [ænd; ənd] [roʊl] [steɪk] [ɪn] [ˌaɪ 'tiː] .

Mix	flour	with	seasonings	and	roll	steak	in	it	.
混合	面粉	和	调味料	和	卷	牛排	在	它	.

将面粉与调味料混合，然后将牛排裹上面粉。

[braʊn] ['ʌnjənz] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [ɪn] [hɑːt] [fæt] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [tə'meɪtoʊz] .

Brown	onions	a	little	in	hot	fat	and	add	to	tomatoes	.
棕色的	洋葱	一个	小的	在	热的	胖的	和	添加	到	西红柿	.

将洋葱用热油稍微煎一下，然后加入番茄中。

[sɪr] [miːt] ['kwɪkli] [ænd; ənd] [pʊt] [ɪn] [lɑːrdʒ] [griːst] ['kæsəroʊl] .

Sear	meat	quickly	and	put	in	large	greased	casserole	.
搜索	肉	迅速地	和	放	在	大的	涂油	沙锅	.

将肉快速煎至表面金黄，然后放入抹了油的大砂锅中。

[pleɪs] [spə'geti] , [tə'meɪtoʊz] [ænd; ənd] ['ʌnjənz] [ɑːn] [miːt] .

Place	spaghetti	,	tomatoes	and	onions	on	meat	.
地方	意大利细面条	,	西红柿	和	洋葱	在	肉	.

将意大利面、西红柿和洋葱放在肉上。

[blend] [rɪ'meɪnɪŋ] ['siːznd] ['flaʊər] [wɪð; wɪθ] [fæt] [ɪn] [pæn] [ʌn'tɪl] [smuːð] .

Blend	remaining	seasoned	flour	with	fat	in	pan	until	smooth	.
混合	其余的	经验丰富的	面粉	和	胖的	在	平底锅	直到	光滑的	.

剩余的调味面粉与锅中的油脂混合搅拌至顺滑。

[ˌeɪ diː 'diː] [hɑːt] ['wɔːtər] ['grædʒuəli] , ['stɜːrɪŋ] [tɪl] [smuːð] .

Add	hot	water	gradually	,	stirring	till	smooth	.
添加	热的	水	逐步地	,	搅拌	直到	光滑的	.

慢慢加入热水，搅拌至顺滑。

[streɪn] ['oʊvər] ['kæsəroʊl] ['mɪkstʃər] [ænd; ənd] [kʊk] [ɪn] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔːr; fər] 1½ ['aʊərz]

Strain	over	casserole	mixture	and	cook	in	moderate	oven	(	350°	F	.	)	for	1½	hours
拉紧	超过	沙锅	混合物	和	厨师	在	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	为了	1½	小时

,

,

,

将滤料倒入砂锅混合物中，放入中等温度（350°F）的烤箱中烘烤1.5小时。

[ɔːr] [tɪl] [miːt] [ɪz] ['tendər] . -

or	till	meat	is	tender	.	18
或者	直到	肉	是	投标	.	-

或者直到肉软烂为止。18

[ə; eɪ] [dɪ'lɪʃəs] [hɑːt] [miːl] [pækt] [fʊl] [ʌv; əv] ['nɜːrɪʃmənt]

A	delicious	hot	meal	packed	full	of	nourishment
一个	可口的	热的	一顿饭	包装	满的	的	营养

一份美味热腾腾、营养丰富的餐点

[juː; jʊ] [noʊ] [haʊ] [hɑːrd] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [tuː; tə] [faɪnd] [ə; eɪ] [fuːd] [ðæt] [jʊr; jər] ['tʃɪldrən] [wɪl] [laɪk] ,

You	know	how	hard	it	is	to	find	a	food	that	your	children	will	like	,
你	知道	如何	难的	它	是	到	寻找	一个	食物	那	你的	孩子们	将要	喜欢	,

你知道找到孩子爱吃的食物有多难吗?

[ænd; ənd] [wɪtʃ] [ɪz] ['riːəli] [gʊd] [fɔːr; fər] [ðem; ðəm] .

and	which	is	really	good	for	them	.
和	哪个	是	真的	好的	为了	他们	.

这对他们来说真的很有好处。

['frænkoʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ɪz][dʒʌst] [ðæt] .
Franco - American Spaghetti is just that .
弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 是 只是 那 .

法美式意大利面就是这么回事。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [pækt] [wɪð; wɪθ] ['nɜːrɪʃmənt] — [rɪtʃ] [ɪn][p'rəʊtiːnz][tuː; tə] [bɪld] [boʊn][ænd; ənd]['mʌs(ə)l] ,
It is packed with nourishment — rich in proteins to build bone and muscle ,
它 是 包装 和 营养 — 富有的 在 蛋白质 到 建造 骨 和 肌肉 ,

它营养丰富——富含蛋白质，有助于骨骼和肌肉的生长。

[ænd; ənd][ɪn] [kɑːbə'haɪdreɪts] [fɔːr; fər] [kwɪk] ['enərdʒi] .
and in carbohydrates for quick energy .
和 在 碳水化合物 为了 快的 活力 .

并补充碳水化合物以快速补充能量。

['hʌndrədz] [ʌv; əv] ['letərz] [frʌm; frəm] ['mʌðərz] [tel] [ˌjuː 'es] [ðæt] [ðer; ðər] ['tʃɪldrən] [ɑːr; ər] [kwɪk] [tuː; tə]
Hundreds of letters from mothers tell us that their children are quick to
数百 的 信件 从 母亲们 告诉 我们 那 他们的 孩子们 是 快的 到
[siː] [ðə; ði] ['dɪfrəns] [bɪ'twiːn] ['frænkoʊ] - [ə'merɪkən] [ænd; ənd] ['evri] ['ʌðər] ['redi] - [kʊkt]
see the difference between Franco - American and every other ready - cooked
看 这 不同之处 之间 弗朗哥 - 美国人 和 每一个 其他 准备好 - 煮熟
[spə'geti] .
spaghetti .
意大利细面条 .

数百封母亲的来信告诉我们，她们的孩子很快就能分辨出法美牌意大利面与其他所有即食意大利面的区别。

[wʌns] [jʊr; jər]['fæməli][hæz; həz] [ɪn'dʒɔɪd] [ðə; ði]['teɪsti] [di'liʃəsnis] [ʌv; əv]['frænkoʊ] - [ə'merɪkən]
Once your family has enjoyed the tasty deliciousness of Franco - American
一次 你的 家庭 有 享受 这 可口 美味 的 弗朗哥 - 美国人
[spə'geti] — [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['ekstrə] - [gʊd] [sɔːs] — [ðeɪ] [wəʊnt][biː; bi]['sætɪsfaɪd][wɪð; wɪθ] ['eniθɪŋ]
Spaghetti — with the extra - good sauce — they won't be satisfied with anything
意大利细面条 — 和 这 额外的 - 好的 酱 — 他们 惯于 是 使满意 和 任何事物
[els] .
else .
别的 .

一旦您的家人品尝过美味的法式美式意大利面（配上特别好的酱汁），他们就不会再对其他任何东西感到满意了。

['frænkoʊ] - [ə'merɪkən]
Franco - American
弗朗哥 - 美国人

法美

[spə'geti]
SPAGHETTI
意大利细面条

意大利细面条

- [lɑː] [ˌmɪlə'neɪz]
À LA MILANAISE
- 洛杉矶 米兰式

米兰式

([tə'meɪtoʊ] [sɔːs] [wɪð; wɪθ] [tʃiːz])
(TOMATO SAUCE WITH CHEESE)
(番茄 酱 和 奶酪)

（番茄酱加奶酪）

[ðə; ði]['frænkoʊ] - [ə'merɪkən] [fuːd] ['kʌmpəni] [dɪ'vɪʒ(ə)n]
THE FRANCO - AMERICAN FOOD COMPANY DIVISION
这 弗朗哥 - 美国人 食物 公司 分配

法美食品公司分部

['kæmbl]	[su:p]	['kʌmpəni]
CAMPBELL	**SOUP**	**COMPANY**
坎贝尔	汤	公司

金宝汤公司

['dʒen(ə)rəl]['ɔfəsəz, 'ɔfəsɪz] , ['kæmdən] , [en] . [dʒeɪ] .

GENERAL	**OFFICES**	**,**	**CAMDEN**	**,**	**N**	**.**	**J**	**.**
一般的	办公室	,	卡姆登	,	N	.	J	.

总公司，新泽西州卡姆登

[ju:][es][ə; eɪ]

U	**S**	**A**
U	S	一个

美国

[bi:; bi] [ʃʊr] [ju:; jʊ] [get]

BE	**SURE**	**YOU**	**GET**
是	当然	你	得到

务必确保您收到

['fræŋkoʊ] - [ə'merɪkən] —

Franco	**-**	**American**	**—**
弗朗哥	-	美国人	—

法美——

[ðə; ði][kaɪnd][wɪð; wɪθ][ðə; ði]

THE	**KIND**	**WITH**	**THE**
这	种类	和	这

那种

['ekstrə] [gʊd] sauce19

extra	**good**	**sauce19**
额外的	好的	sauce19

特级酱汁19

[-]	[noʊts]
TRANSCRIBER'S	**NOTES**
转录员的	笔记

转录员笔记

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fju:] ['taipəus] .

Silently	**corrected**	**a**	**few**	**typos**	**.**
默默	已更正	一个	很少	拼写错误	.

默默地改正了几处拼写错误。

[ri'teind] [ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n][ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n][frʌm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃn] : [ðɪs] ['i:bʊk] [ɪz]['pʌblɪk] -

Retained	**publication**	**information**	**from**	**the**	**printed**	**edition**	**:**	**this**	**eBook**	**is**	**public**	**-**
保留	发布	信息	从	这	打印	版	:	这	电子书	是	民众	-

[doʊ'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ʌv; əv][ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n] .

domain	**in**	**the**	**country**	**of**	**publication**	**.**
领域	在	这	国家	的	发布	.

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst]['vɜ:rʒ(ə)nz]['oʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [di'limitid] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔ:z] _ .

In	**the**	**text**	**versions**	**only**	**,**	**text**	**in**	**italics**	**is**	**delimited**	**by**	**_**	**underscores**	**_**	**.**
在	这	文本	版本	仅有的	,	文本	在	斜体	是	分隔符	经过	_	下划线	_	.

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神